Кулинарная энциклопедия

том 5

В–Г (Венский шницель — Гамбо)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этом томе энциклопедии вы сможете узнать: как сделать домашнюю ветчину и домашнее вино; чем отличается французский винегрет от русского; рецепты венского шницеля и вепрева колена; как итальянцы готовят «тунцовую телятину»; что такое верещака, вергуны и вертута; всё о витаминах, вишне и вермишели; какой сок считается самым полезным; секреты готовки на водяной бане; как выбрать лучшую вырезку; что приготовить в воке; какие бывают вилки и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 5. В-Г (Венский шницель – Гамбо)
  -
  - В
    - Венский шницель
    - Вепрево колено
    - Вергуны
    - Верещака
    - Вермишель
      -
      - Вермишель с рисом по-египетски
      - Куриный суп с вермишелью
    - Вермут
      -
      - Пряный томатный суп с вермутом
    - Вертута
      -
      - Вертута с мясной начинкой
      - Вертута с яблоками, грецкими орехами и корицей
    - Весенний салат
      -
      - Весенний салат с яйцом
    - Вес продуктов в стандартных объёмах
    - Весёлка
    - Ветчина
      -
      - Сырный суп с ветчиной и грецким орехом
      - Блины с ветчиной
      - Ветчина домашняя
    - Ветчинница
    - Вёшенка

-
  - Жареные вёшенки
  - Икра из вёшенок
  - Суп из вёшенок
- Взбивание
- Взвар
  -
  - Взвар с вином
  - Взвар-кисель
- Вилка
- Вилка поварская
- Вин санто
- Виндалу
  -
  - Виндалу из свинины
  - Виндалу вегетарианское
- Винегрет
  -
  - Классический соус винегрет
  - Винегрет с сельдью
- Винный уксус
  -
  - Винный уксус с пряными травами
  - Джем из острого перца с винным уксусом
- Вино
  -
  - Домашнее виноградное вино
- Виноград
  -
  - Салат с виноградом и сыром
  - Открытый пирог с виноградом
  - Желе из винограда
- Виноградное масло
- Виноградный лист
  -
  - Скумбрия в виноградных листьях
- Виноградный сок
  -
  - Домашний виноградный сок
- Виноградная улитка
- Виньяк
- Виски
  -
  - Коктейль «Виски Сауэр»

- Витамины
- Вит-бикс
- Вителло тоннато
- Вицел
- Вишисуаз
- Вишня
  -
  - Вишнёвое варенье
  - Холодный вишнёвый суп
  - Вишнёвый торт
- Вишня коктейльная
  -
  - Коктейль «Черри Слинг»
- Вобла
- Водка
- Водяная баня
- Водяника (вороника)
- Водяной каштан (чилим)
- Водяной кресс
- Вок
  -
  - Гречневая лапша с говядиной и овощами
  - Мясо по-тайски в воке
- Волнушка
  -
  - Солёные волнушки (горячий способ)
- Волован
  -
  - Волованы со сладкой творожной начинкой
  - Волованы с грибной начинкой
- Вологодское масло
- Вонголе (венерка)
  -
  - Паста с вонголе
- Вонтоны
  -
  - Вонтоны жареные
- Выемки для теста
- Вымешивание теста
- Выпечка
- Вырезка
  -
  - Стейки из свиной вырезки с винным соусом

        - Телячья вырезка в сливочно-грибном соусе
    - Вытяжка кухонная
    - Вьетбургер (Бань Ми)
    - Вьетнамская кухня
    - Вэрзэре
    - Вязига (визига)
        -
        - Пирог с вязигой
    - Вяление
        -
        - Вяленые томаты
        - Вяленая свинина
- Г
    - Гавайский тост
    - Гадазелили
    - Гадо-гадо
    - Газированная вода
        -
        - Безалкогольный клубничный мохито
    - Галактобуреко
    - Галангал (калган)
        -
        - Тайский суп с курицей, грибами и галангалом
    - Красное рыбное карри
    - Галантин
        -
        - Галантин из свинины с копчёной грудинкой
    - Галета
        -
        - Пирог-галета с яблоками
    - Галки
        -
        - Бульбяные галки с мясом
        - Рыбные галки
    - Галушки
        -
        - Галушки украинские
        - Галушки с говядиной
    - Гамбо (гумбо)
        -
        - Гамбо со свининой

- notes

○ 1

Кулинарная энциклопедия. Том 5. В-Г (Венский шницель – Гамбо)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

B

Венский шницель

Одно из основных блюд австрийской кухни. Тонкий кусок телятины (из бедренной части или филе) обваливается в панировке и обжаривается в свином жире или сливочном масле. Толщина шницеля не должна превышать 4 мм. Название «венский шницель» закрепилось за блюдом в конце XIX века, после того, как рецепт был опубликован в кулинарной книге 1884 года. Примечательно, что за право считать это блюдо своим национальным австрийцы борются с итальянцами – у тех аналогичный рецепт носит название «миланский шницель».

На 5 порций
Время приготовления: 40 мин

2 яйца
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого чёрного или белого перца
2 ст. л. сливок
1 кг телятины (бедренная часть или филе)
1 стакан растительного масла
пшеничная мука для панировки
панировочные сухари
0,5 лимона
зелень петрушки для подачи

Калорийность: 285 ккал

• В миску разбить яйца, добавить соль, перец, сливки и тщательно перемешать.

• Мясо помыть, обсушить, очистить от плёнок и нарезать на порционные куски весом 200 г. Нарезать мясо следует строго поперёк волокон. Отбить шницели с двух сторон.

• В сковороду налить растительное масло и хорошо разогреть его.

• Окунать каждый кусок телятины сначала в муку, потом в яичную смесь, затем в панировочные сухари, выкладывать шницели на сковороду (жарить партиями, чтобы все шницели обжаривались равномерно).

• Обжаривать с каждой стороны по 3–5 минут до золотистой корочки. Переворачивать осторожно, чтобы не повредить панировку.

• Готовые шницели выложить на бумажные полотенца, чтобы

удалить излишки масла.

• Подавать шницели горячими, с кружками лимона и зеленью петрушки.

Вепрево колено

Традиционное блюдо чешской кухни, маринованная в пиве и запечённая свиная рулька, которая подаётся с тушёной кислой капустой. Аналогичное блюдо немецкой кухни называется «айсбайн». Вепрево колено – «визитная карточка» чешской кухни. Заказывая его в ресторане, следует иметь в виду, что порция, как правило, просто огромная – 1,2–1,5 кг рульки с обильным гарниром.

На 3 порции
Время приготовления: 4 часа + маринование

0,5 л светлого пива
щепотка тмина
1 свиное колено (около 1,5 кг)
6 зубчиков чеснока
1 луковица среднего размера
3 ст. л. растительного масла
100 г чернослива без косточек
1 мочёное яблоко среднего размера
400 г квашеной капусты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 344 ккал

• Приготовить маринад: в пиво добавить соль, тмин и перец, перемешать. Поместить свиное колено в маринад и оставить на 12 часов.

• Очистить чеснок и раздавить. Обмазать колено чесноком, положить на противень и накрыть фольгой. Важно, чтобы фольга не касалась мяса.

• Разогреть духовку до 180 °C, поместить в неё противень с мясом и жарить 3,5 часа, периодически переворачивая и поливая соком.

• Приготовить гарнир: мелко нарезанную луковицу пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Добавить в сковороду мелко нарезанные чернослив и мочёное яблоко, очищенное от кожуры. Тушить 5–7 минут. Затем добавить квашеную капусту и тушить всё вместе ещё 20 минут.

• Готовое колено выложить на блюдо, добавить гарнир и подавать к столу.

Вергуны

Украинский десерт, похожий на русский хворост, который готовится из крутого бездрожжевого теста на основе муки, масла, яиц, сахара с обязательным добавлением алкоголя (рома, коньяка или водки). От русского хвороста вергуны отличаются тем, что они менее сладкие, в тесто кладётся больше яиц, а жарятся они на смальце.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

3 яичных желтка
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
0,5 стакана сметаны
2 ст. л. рома
0,5 ст. л. 3 % уксуса
3 стакана пшеничной муки
600 г топлёного свиного жира
2 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 280 ккал

• Растереть желтки с сахаром, добавить соль, сметану, ром и уксус. Замесить крутое тесто, постепенно добавляя в смесь муку.

• Раскатать тесто, чтобы ширина пласта была не более 2–3 мм. Нарезать полоски длиной 10–12 см и шириной 1–2 см. Сплести получившиеся полосы между собой косичками, концы плотно слепить.

• В широкую кастрюлю с низкими бортами поместить свиной жир и разогреть его. Обжарить вергуны до золотистого цвета, извлечь шумовкой, выложить на блюдо. Посыпать сверху сахарной пудрой и подавать к столу.

Верещака

Блюдо украинской и белорусской кухонь на основе свиной грудинки или колбасок, которое известно с XVIII века и носит имя своего создателя, кухмистра Верещаки. Особую популярность это блюдо приобрело в XIX веке благодаря совпадению его названия с фамилией возлюбленной поэта Адама Мицкевича Марыли Верещаки. Как правило, верещаку подают с гречневыми блинами, в качестве густого соуса к ним.

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

700 г жирной свиной грудинки
4 ст. л. топлёного свиного жира
2 большие луковицы
4–5 горошин чёрного перца
3–4 горошины душистого перца
2 лавровых листа
3 стакана свекольного кваса
1 чёрствая белая булочка
соль по вкусу

Калорийность: 502 ккал

• Порубить грудинку на небольшие куски и обжарить в растопленном жире в течение 15 минут.

• Очистить луковицы и поместить их в предварительно разогретую до 160–180 °C духовку. Запекать 20 минут, затем извлечь и разрезать на дольки.

• К мясу добавить печёный лук, чёрный и душистый перец, лавровый лист. Залить всё свекольным квасом и тушить 40 минут до готовности.

• Булочку очистить от корок, натереть на тёрке и добавить к мясу. Верещаку посолить и довести до кипения. Подавать горячей.

Вермишель

Разновидность макаронных изделий в форме очень тонких коротких палочек. Родиной вермишели является Италия, где она получила широкое распространение наряду со спагетти, но, в отличие от спагетти, название «вермишель» прижилось не сразу. Достаточно долго этот вид пасты назывался по-разному в разных областях страны. Например, в Болонье она звалась «орати», а в Венеции – «минутелли». Вермишель обычно употребляют как отдельное блюдо с добавлением различных соусов или используют в качестве гарнира. Также вермишель часто добавляется в супы.

Вермишель с рисом по-египетски

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин

120 г тонкой вермишели
40 г топлёного или растительного масла
1 стакан длиннозёрного пропаренного риса
около 2 стаканов воды
щепотка кумина
щепотка молотой корицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 401 ккал

• Вермишель прогреть в сотейнике на топлёном или растительном масле до золотистого цвета (не до тёмно-коричневого!).

• Всыпать промытый рис. Помешивая, обжарить рис с вермишелью ещё 1 минуту.

• Влить воду – столько, чтобы рис с вермишелью были покрыты слоем толщиной 2–3 см. Накрыть крышкой и варить до готовности риса (около 15 минут).

• За 5 минут до готовности добавить в сотейник кумин и корицу, посолить и поперчить по вкусу.

• Подавать в качестве гарнира к рыбе или птице.

Куриный суп с вермишелью

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

1 курица
2 л воды
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
1 лавровый лист
250 г вермишели
зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Курицу нарубить крупными кусками, положить в кастрюлю, залить водой, подсолить и варить около 45 минут до готовности. Затем бульон процедить и вернуть в кастрюлю, мясо курицы снять с костей, нарезать и отставить.

• Лук и морковь очистить. Лук мелко нарубить, морковь натереть на тёрке. Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости (около 5 минут).

• Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками. Положить в бульон и поставить вариться на 10 минут.

• За 5 минут до готовности картофеля добавить в суп зажарку

из лука и моркови, а также лавровый лист и вермишель.

• Из готового супа удалить лавровый лист, добавить куриное мясо, проверить, хватает ли соли.

• Подавать горячим, посыпав рубленой зеленью.

Вермут

Креплёное вино, ароматизированное лекарственными растениями и пряными травами. Название происходит от немецкого *Wermut* – полынь. Изначально вермуты производились исключительно из белых вин, но сегодня для этого используются и красные вина. Считается, что первый рецепт вермута был создан Гиппократом в V–IV вв до н. э. Первое предприятие по производству вермутов возникло в 1786 году в Турине, его хозяином был Антонио Бенедетто Карпано. Вермуты разделяют на пять групп: сухие – *dry* (содержание сахара не более 4 %), белые – *bianco* (10–15 % сахара), сладкие красные – *rosso* (более 15 % сахара), розовые – *rose* (содержание сахара между белым и красным) и *bitter* – горький вермут, употребляется в качестве дижестива. Классическими считаются вермуты, произведённые во Франции и Италии.

Пряный томатный суп с вермутом

(рецепт итальянской кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 большой пучок зелени сельдерея
3–4 ст. л. сливочного масла
1,5 кг помидоров
3 зубчика чеснока
смесь сухих трав (тимьян, петрушка, орегано)
150 мл вермута
1,5 л куриного бульона
500 мл сливок 20 % жирности
соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Сельдерей хорошо промыть и мелко нарезать. Растопить в большой кастрюле сливочное масло, всыпать нарезанный сельдерей и тушить на среднем огне 8–10 минут.

• Обдать кипятком помидоры, очистить их от кожицы и мелко нарезать. Чеснок нарезать тонкими пластинками.

• В кастрюлю с сельдереем добавить помидоры, чеснок, сухие травы, соль и перец по вкусу, влить вермут и куриный бульон.

Довести смесь до кипения, затем уменьшить огонь и варить на слабом огне 30 минут.

• Добавить сливки, перец и соль по вкусу, перемешать. Варить ещё 10–15 минут на слабом огне, не доводя до кипения. Снять с огня.

Вертута

Блюдо молдавской кухни, представляющее собой мучное изделие с начинкой. Для приготовления вертуты используется бездрожжевое тесто с добавлением яиц. Важно раскатать его как можно тоньше, тогда вертута получится нежной и вкусной. Начинка выкладывается на лист теста, который затем скручивается в рулет и выпекается в духовке. Основные виды начинки: творог, капуста, яблоки, картофель, мясо, а также яйца и зелень.

Вертута с мясной начинкой

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 яйца
2 ст. л. воды
0,5 стакана растительного масла
2 стакана пшеничной муки
200 г отварной говядины
2 средние луковицы
0,5 пучка укропа
3 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 275 ккал

• Взбить 1 яйцо с водой и растительным маслом, добавить муку и замесить эластичное тесто. Накрыть его салфеткой и оставить в тёплом месте на 30–40 минут. Затем тесто разделить на 3 части.

• Отварное мясо пропустить через мясорубку. Очистить лук и мелко нарезать. Укроп вымыть и мелко нарубить.

• В фарш добавить лук и укроп, а также половину размягчённого сливочного масла, хорошо вымешать.

• Тесто тонко раскатать. Получившиеся лепёшки растянуть руками, чтобы они стали как можно более тонкими. Затем смазать с обеих сторон сливочным маслом.

• Выложить на каждую лепёшку начинку тонким слоем и свернуть её в рулет. Затем рулеты с начинкой свернуть спиралью и уложить в подготовленный противень, предварительно смазанный растительным маслом.

• Оставшееся яйцо взбить и смазать им вертуты. Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20 минут. Подавать горячими.

Вертута с яблоками, грецкими орехами и корицей

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 яйца
2 ст. л. тёплой воды
0,5 стакана растительного масла
2 стакана пшеничной муки
4 средних яблока
100 г очищенных грецких орехов
1 стакан сахара
1 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 329 ккал

• Одно яйцо взбить с водой и растительным маслом, всыпать муку и замесить эластичное тесто. Накрыть его салфеткой и оставить в тёплом месте на 30–40 минут. Затем разделить на 4 части.

• Вымыть яблоки, очистить их от кожуры и удалить сердцевину, натереть на тёрке. Мелко нарубить орехи и смешать с тёртыми яблоками, добавить сахар и корицу.

• Тесто тонко раскатать. Получившиеся лепёшки растянуть руками, чтобы они стали как можно более тонкими. Смазать с обеих сторон сливочным маслом.

• Выложить на каждую лепёшку начинку тонким слоем и свернуть её в рулет. Затем рулеты свернуть спиралью и уложить в подготовленный противень, предварительно смазанный растительным маслом.

• Оставшееся яйцо взбить и смазать им вертуты. Выпекать в духовке при температуре 180 °C в течение 20 минут. Подавать горячими.

Весенний салат

Салат из первых весенних грунтовых овощей и трав. Как правило, в его состав входят редис, яйцо и зелень, остальные ингредиенты добавляются по желанию. Заправляют весенний салат оливковым или любым другим растительным маслом с добавлением бальзамического уксуса или лимонного сока.

Весенний салат с яйцом

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин + охлаждение

4 яйца
10 листьев салата
300 г редиса
0,5 пучка шнитт-лука или зелёного лука
6–8 мелких помидоров черри
10 маслин
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать каждое пополам или на четыре части.

• Листья салата промыть и обсушить. Редис нарезать дольками или ломтиками. Шнитт-лук или зелёный лук крупно нарезать. Помидоры черри помыть.

• В тарелки выложить листья салата, яйца, редис, лук, помидоры черри. Украсить маслинами.

• В небольшой миске смешать оливковое масло, бальзамический уксус и соль по вкусу. Приготовленной заправкой полить салат и сразу подавать.

Вес продуктов в стандартных объёмах

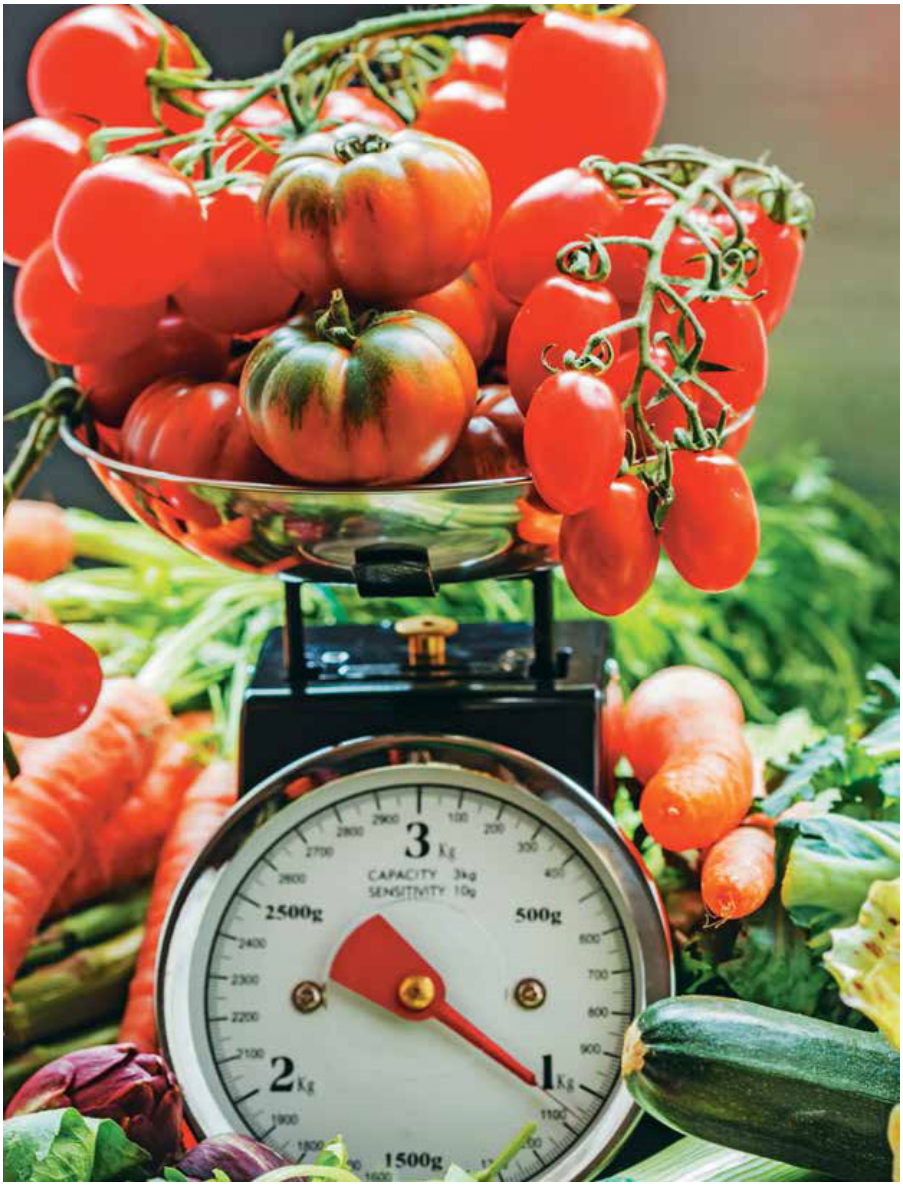
Профессиональные повара используют для взвешивания продуктов специальные приспособления, но в рецептах для домашнего использования, как правило, приводится дозировка продуктов в чайной и столовой ложках, в чайном (200 мл) и гранёном (250 мл) стаканах. Нужно иметь в виду, что в использовании этих мер есть свои хитрости. Так, жидкими продуктами нужно заполнять стаканы и ложки полностью, а вязкими или сыпучими (например, вареньем, сметаной, какао-порошком или мукой) так, чтобы образовывалась «горка». Муку в стаканы следует насыпать, так как при зачерпывании её из пакета внутри стакана могут образовываться пустоты. Заполнять посуду сыпучими продуктами следует без утрамбовки и утряски, а также без предварительного разрыхления. Особенно это относится к муке, её отмеряют в непросеянном виде. Также нужно учитывать влажность продукта.

Продукты (вес в граммах)	Стакан		Ложка	
	чайный или гранёный (до краёв) [250 мл]	гранёный (до каймы) [200 мл]	столо-вая [18 мл]	чай-ная [5 мл]
Варенье	-	-	50	20
Вода	250	200	20	5
Грибы сушёные	100	80	10	4
Джем	-	-	45	15
Желатин в гранулах	-	-	15	5
Изюм	165	130	25	-
Какао-порошок	-	-	15	5
Кофе молотый	-	-	20	7
Кофе растворимый	-	-	6	2
Крахмал картофельный	160	130	18	6
Ликёр	-	-	20	7
Лимонная кислота	-	-	25	8
Мак	155	120	15	5
Маргарин (растопленный), майонез	230	180	15	5
Масло растительное	225	180	15	5
Масло сливочное	-	-	18	6
Масло сливочное (растопленное)	245	195	20	7
Масса творожная	-	-	18	6
Мёд натуральный (жидкий)	415	330	30	9
Молоко сгущённое	300	220	30	9
Молоко сухое	120	95	20	7
Молоко, кефир, ряженка	250	200	18	6
Мука (пшеничная, ржаная и пр.)	160	130	25	8
Повидло	-	-	36	12
Сало топлёное	245	205	20	6
Сахарная пудра	190	140	25	8
Сахарный песок	200	160	25	8
Сливки 10 % жирности	250	185	20	7
Сливки 30 % жирности	250	190	25	8
Сметана	250	200	20	7
Сода питьевая	-	-	28	10
Соки фруктовые и овощные	250	200	18	6
Соль	325	260	15	5

Сухари молотые	130	110	20	7
Творог жирный, нежирный	-	-	17	6
Творог мягкий, диетический	-	-	20	7
Томатная паста	-	-	30	10
Томатный соус	220	180	25	8
Уксус	250	200	15	5
Чай сухой	-	-	3	1
Яблоки сушёные	70	55	-	-
Яичный порошок	100	80	25	8
Бобовые:				
Горох лущёный	230	185	-	-
Чечевица	210	170	-	-
Фасоль	220	175	-	-
Крупы:				
«Геркулес»	90	70	12	4
Гречневая (ядрица)	210	170	25	8
Манная	200	160	25	8
Овсяная	170	135	18	6
Пшённая	220	180	25	8
Рисовая, перловая	230	185	25	8
Толокно	140	110	22	7
Ячневая, пшеничная, кукурузная	180	145	20	6
Орехи:				
Арахис очищенный	175	140	25	8
Кедровые орешки очищенные	140	110	10	4
Миндаль очищенный	160	130	30	10
Орехи измельчённые	120	90	20	7

Фундук очищенный	170	130	30	10
Специи:				
Гвоздика молотая	-	-	-	3
Гвоздика (бутончики)	-	-	-	4
Горчица	-	-	-	4
Корица молотая	-	-	20	8
Перец молотый	-	-	-	5
Перец чёрный горошком	-	-	-	6
Перец душистый горошком	-	-	-	4,5
Ягоды:				
Брусника	140	110	-	-
Вишня, черешня	165	130	-	-
Голубика	200	160	-	-
Ежевика	190	150	-	-
Клубника	150	120	-	-
Клюква	145	115	-	-
Крыжовник	210	165	-	-
Малина	180	145	-	-
Смородина красная	175	140	-	-
Смородина чёрная	155	125	-	-
Черника	200	160	-	-
Шелковица	195	155	-	-
Шиповник сушёный	-	-	20	7

Примечание: знак «—» в таблице означает, что данный продукт, как правило, подобным способом не измеряется. Например, чёрный перец горошком не измеряется стаканами, а фасоль – чайными ложками.


3 Kg
CAPACITY 3kg
SENSITIVITY 10g
2500g
500g
2 Kg
1 Kg
1500g

Весёлка

1) Весёлка обыкновенная, другие названия – сморчок вонючий, ведьмино яйцо, выскочка. Распространённый в средних широтах гриб. Одной из главных его особенностей является быстрый рост, в благоприятных условиях он может прибавлять в высоту по 5 мм в минуту. Так как зрелый гриб резко пахнет падалью, в пищу употребляют только грибные зародыши, они находятся в земле и имеют форму яйца. При созревании оболочка зародыша разрывается на две-три лопасти и из неё появляется ножка со шляпкой характерной вытянутой формы. В весёлке содержится много природных антибиотиков, поэтому чаще всего её используют как противовоспалительное средство. Известно, что настой весёлки прописывали А. С. Пушкину для лечения тромбофлебита. Молодые грибные «яйца» весёлки едят сырыми, иногда жарят. В сыром виде у них мягкая желеобразная структура и аромат свежей редиски, при жарке к весёлке чаще всего добавляется большое количество приправ. В некоторых странах Европы весёлка считается деликатесом.

Как собирать

Произрастает весёлка в лиственных лесах и кустарниках с июля по октябрь, одиночно или небольшими группами. Как правило, рядом с взрослым грибом можно найти до 30 грибных зародышей.

Как хранить

Грибные «яйца» едят только свежими, длительному хранению они не подлежат. Из-за резкого запаха взрослых грибов заниматься их заготовкой в домашних условиях не рекомендуется.

Подготовка

Сразу после сбора промыть под проточной водой, перед употреблением с грибных «яиц» следует удалить наружную оболочку.

2) Деревянная, напоминающая формой весло (отсюда и

название) кулинарная лопатка для размешивания жидких смесей, жидкого теста и т. п.

Ветчина

Классическая ветчина – это солёный и подкопчённый свиной окорок, при его приготовлении структура мяса сохраняется. Однако также в качестве сырья для производства ветчины в наши дни используются другие части свиной туши, мясо любых животных и птицы и даже фарш. В зависимости от способа приготовления ветчина может быть варёной, варёно-копчёной, копчёно-запечённой, сырокопчёной и сыровяленой.

Известная региональная разновидность ветчины – вестфальская (немецкая), представляющая собой сырокопчёный свиной окорок, похожий на испанский хамон или итальянскую ветчину прошутто. Существуют документально подтверждённые данные, что свиные окорока по существующей поныне технологии вялили древнегерманские племена более 2000 лет назад и успешно торговали ими с римлянами. Готовится вестфальская ветчина из особым образом откормленных свиней, которых в прошлом специально пасли в вестфальских лесах, чтобы они могли питаться желудями. Приготовление окорока проходит несколько этапов: натирание вручную смесью соли и трав, «отдых» в течение 2 недель, обмывание и поэтапное вяление в нескольких камерах со специальными значениями температуры и влажности. Часть окороков дополнительно коптят.

До революции вестфальская ветчина поставлялась и в Россию, о чём свидетельствует упоминание о ней в книге В. Гиляровского «Москва и москвичи», где автор описывает открытие магазина «Елисеевский» на Тверской улице:

> *Окорока вестфальские провесные… спорили нежной белизной со скатертью. Они с математической точностью были нарезаны тонкими, как лист, пластами во весь поперечник окорока, и опять пласты были сложены*

на свои места так, что окорок казался целым…

О других видах ветчины см. статьи Прошутто, Хамон, Шварцвальдская ветчина.

Сырный суп с ветчиной и грецким орехом

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

150 г ветчины
1 ст. л. сливочного масла
3 средних помидора
300 мл сливок 18 % жирности
300 г плавленого сыра
1 ч. л. соли
50 г грецких орехов
перец по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Ветчину нарезать кубиками. Растопить в сковороде сливочное масло и обжарить на нём ветчину, выложить в кастрюлю с тяжёлым дном.

• Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить к ветчине. В кастрюлю влить сливки, добавить плавленый сыр, соль и перец.

• Поставить кастрюлю на слабый огонь и довести до кипения. Проварить, постоянно помешивая, 10 минут. Разлить по тарелкам.

• Перед подачей на стол в каждую тарелку добавить измельчённые грецкие орехи.

Блины с ветчиной

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

Для блинов
2 яйца
2 стакана молока
50 г мягкого маргарина
1 ст. л. сахара
0,25 ч. л. соли
1 стакан пшеничной муки
растительное масло для смазывания сковороды
Для начинки
300 г варёной ветчины
1 ст. л. дижонской горчицы
50 г сметаны 10 % жирности
1 ст. л. сливочного масла для смазывания формы

Калорийность: 382 ккал

• Яйца слегка взбить, до появления на поверхности белой пены. Постепенно влить тёплое молоко, постоянно помешивая.

• Маргарин растопить, влить в яично-молочную смесь. Добавить соль и сахар, перемешать. Постепенно всыпать муку, тщательно перемешать, избегая образования комков. Тесто поставить в тёплое место на 20 минут.

• Ветчину нарезать тонкими круглыми ломтиками, каждый ломтик разрезать пополам. В отдельной посуде смешать горчицу и сметану.

• На среднем огне на сковороде, смазанной маслом, испечь блин с двух сторон. Выложить его на разделочную доску, разрезать на две половины. Каждую смазать смесью горчицы и сметаны, сверху положить кусок ветчины, свернуть трубочкой и уложить в форму для запекания. Таким же образом испечь и завернуть все блины. Плотно уложить их в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. Смазать блины сверху смесью горчицы и сметаны.

• Накрыть форму фольгой и поместить её в духовку на 15 минут при 200 °С. Достать форму из духовки. Подавать блины горячими.

Ветчина домашняя

На 8–10 порций

Время приготовления: 3 часа + маринование и охлаждение

350 г свиного сала
1 кг свиной мякоти
250 г говяжьей вырезки

1 ч. л. сахара
1 ст. л. соли
1 ч. л. молотого белого перца
20–30 горошин чёрного перца
125 г очищенных фисташек
1 ч. л. зиры
50 мл сухого белого вина
1 ч. л. молотого мускатного ореха

Калорийность: 278 ккал

• Свиное сало положить в морозилку. Свинину и говядину нарезать кусками среднего размера. Добавить сахар, соль, оба вида перца. Накрыть посуду полотенцем и поместить в холодильник на 12 часов.

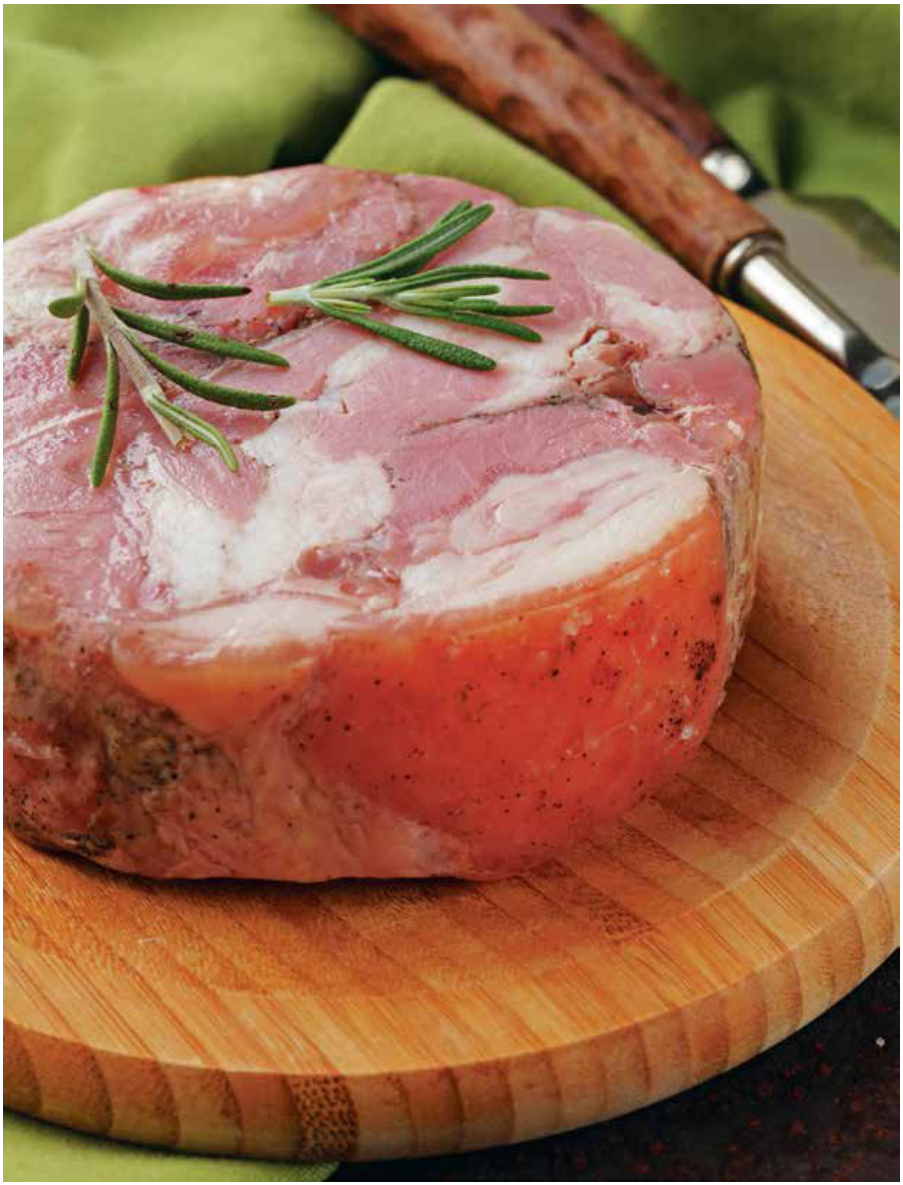
• Фисташки обдать кипятком, высушить, измельчить. На сухой раскалённой сковороде обжарить зиру, растолочь.

• В мясную смесь влить вино, добавить зиру, мускатный орех, фисташки. Тщательно перемешать.

• Свиное сало нарезать маленькими кубиками, добавить к мясной смеси, тщательно перемешать.

• Отрезать кусок рукава для запекания большего размера, чем основная часть ветчинницы *(см. Ветчинница)*. Плотно завязать его с одной стороны. Поместить в ветчинницу. Плотно наполнить ветчинницу мясной смесью. Опустить её в жаропрочную посуду с водой. Готовить в духовке 2 часа при температуре 190 °С.

• Достать ветчинницу из духовки. Дать постепенно остыть при комнатной температуре. Извлечь ветчину. Хранить в холодильнике.



Ветчинница

Устройство, предназначенное для приготовления ветчины в домашних условиях. Ветчинница изготавливается из нержавеющей стали и состоит из полого цилиндра, двух крышек и трёх пружин, иногда дополняется термометром, позволяющим определять степень готовности ветчины. Продукты в ветчиннице приобретают плотность за счёт их сжимания внутри пресс-формы. Как правило, ветчинницу помещают в мультиварку, скороварку, форму для запекания в духовке, аэрогриль. Возможно приготовление и в большой кастрюле объёмом от 5 литров. При помощи ветчинницы можно делать не только ветчину, но и колбасы, рулеты, паштеты, запечённое мясо, буженину и т. п. Блюда в ветчиннице готовятся из всех известных видов мяса, птицы, рыбы, морепродуктов и даже фруктов с орехами. Для аромата и улучшения вкуса добавляются специи и приправы, а для удержания сока и придания формы используются желатин и агар-агар.

Вёшенка

Гриб из семейства Вёшенковые. Это грибы-санитары, их основная функция – переработка неживых растительных остатков. В естественной среде вёшенки растут на стволах засохших деревьев. Из-за простоты выращивания и высокой урожайности вёшенка – самый распространенный гриб для выращивания в домашних условиях. Её начали разводить в Германии в начале XX века, во время Первой мировой войны свежими вёшенками компенсировали недостаток мяса в рационе. Следующая волна интереса к вёшенке настала в 60-е годы XX века, когда в Венгрии появилось крупное промышленное производство, и на мировом рынке возник устойчивый всесезонный спрос на эти грибы. Сейчас вёшенку выращивают во многих странах Европы, в США и в России. Мякоть вёшенки плотная и белая, у молодых грибов она мягкая и сочная, шляпки – сплошные, круглой формы либо в виде «уха», диаметром до 20 сантиметров. В составе вёшенок много витаминов Е, С, группы В, РР и провитамина А, вещества с противоопухолевой и противобактериальной активностью. По содержанию фосфора эти грибы практически не уступают рыбе. Употребление вёшенок благотворно сказывается на состоянии кожи, настроении, кровяном давлении, состоянии ногтей и волос, аппетите и кроветворении. Однако не рекомендуется употреблять вёшенки детям до 7 лет, тем, кто страдает заболеваниями печени и желудка, а также при беременности.

Вёшенки широко используются в кулинарии, их варят, жарят, засаливают и маринуют. Следует помнить, что эти грибы плохо сочетаются с блюдами из рыбы.

Как выбирать

Собирать следует молодые грибы, диаметр шляпок у которых не превышает 10 сантиметров. У старых грибов ножки несъедобны. При покупке следует обращать внимание на запах. Резкий, неприятный аромат говорит о том, что грибы испортились.

Как хранить

После сбора вёшенки можно хранить до 5 дней в холодильнике. Мыть при этом вёшенки не следует, иначе они

быстро испортятся. Хранить грибы нужно в герметичной пластиковой, эмалированной или стеклянной посуде. Промытые и подготовленные грибы можно заморозить для более длительного хранения.

Подготовка

Вёшенки содержат хитин, опасный для здоровья человека. Для того, чтобы его удалить, грибы обязательно нужно отварить или обжарить.

Жареные вёшенки

На 4–5 порций
Время приготовления: 40 мин

500–600 г вёшенок
2 большие луковицы
1 ст. л. растительного масла для жарки
рубленая зелень укропа или петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Вёшенки промыть под проточной водой, отжать, нарезать соломкой шириной около 1 см. Лук нарезать тонкими полукольцами.

• В сковороду влить масло, хорошо прокалить на большом огне. Уменьшить огонь, добавить в сковороду лук, жарить 10–15 минут, непрерывно помешивая.

• Выложить в сковороду вёшенки. Жарить на среднем огне 10–15 минут.

• Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Уменьшить огонь, готовить ещё 1–2 минуты. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Икра из вёшенок

Время приготовления: 40 мин

400 г вёшенок
1 средняя луковица
10 перьев зелёного лука
2 ст. л. растительного масла для жарки
0,5 ч. л. соли
0,25 ч. л. кайенского перца
1 ч. л. столового уксуса

Калорийность: 48 ккал

• Вёшенки промыть под проточной водой. Лук очистить, мелко нарезать. Мелко нашинковать зелёный лук.

• Сковороду поставить на сильный огонь, налить 1 ст. ложку растительного масла, выложить грибы. Убавить огонь до слабого. Тушить грибы, пока не выпарится весь сок. Снять с огня, слегка

остудить, мелко нашинковать или пропустить через мясорубку.

• В сковороду, освободившуюся после тушения, влить оставшееся растительное масло, выложить лук и спассеровать до прозрачности.

• Грибы смешать с жареным луком. Добавить соль, перец, зелёный лук и уксус. Дать настояться перед подачей.

Суп из вёшенок

На 6–8 порций
Время приготовления: 40 мин

500 г вёшенок
2 л воды
1 средняя морковь
2 средние луковицы
2 средних помидора
3 средние картофелины
2 л воды
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соли
3 зубчика чеснока

• Вёшенки промыть под проточной водой, отжать. Нарезать произвольно. Морковь помыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками.

• В кастрюлю налить воду, выложить вёшенки, на сильном огне довести до кипения. Убавить огонь до среднего.

• В сковороду налить масло. Обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к луку морковь, обжаривать 5 минут, непрерывно помешивая. Добавить помидоры, тушить 3 минуты.

• Добавить картофель в кастрюлю к вёшенкам. Довести до кипения. Варить 5–6 минут.

• Переложить в кастрюлю смесь лука, моркови и помидоров. Варить 10 минут.

• Добавить в кастрюлю соль и измельчённый чеснок, выключить огонь, накрыть крышкой и дать немного настояться перед подачей.

Калорийность: 29 ккал

Взбивание

Кулинарная техника, интенсивное перемешивание одного или нескольких ингредиентов, в результате чего получается рыхлая, пышная или пенистая масса. Процесс взбивания придаёт продуктам новые кулинарные свойства – так, взбитые яйца делают пышным тесто, а взбитые яичные белки придают воздушность суфле и муссам. Многие кремы готовятся именно путём взбивания. Для взбивания используются вилка, венчик, миксер, блендер, шейкер или кухонный комбайн. Современные электрические кухонные приборы позволяют взбивать продукты гораздо быстрее и качественнее, чем простые вилка или венчик. Чаще всего взбивание необходимо для яиц и сливок.

Полезные советы

• Для взбивания яичных белков в крепкую мелкопористую пену рекомендуется использовать кухонный комбайн или миксер, вручную этого добиться трудно.

• Если яичные белки взбиваются вручную, рекомендуется воспользоваться посудой с круглым дном и большим венчиком.

• Яичные белки следует взбивать в абсолютно чистой и сухой посуде – даже малейшая капля жира или яичного желтка может испортить результат.

• Наиболее стабильная пена получается из яичных белков комнатной температуры.

• Лучше всего взбиваются сливки жирностью от 30 % и выше.

Перед взбиванием сливок следует хорошо охладить их, посуду для взбивания и венчик.

• Крепкая пена получится из немного постоявших сливок. Если сливки слишком свежие, в результате взбивания из них получается довольно пышная объёмная масса, но при этом чересчур водянистая.

• Все приспособления для взбивания следует мыть и высушивать сразу после использования.

Взвар

Сладкий напиток, который на Руси традиционно готовили для Рождественского и Крещенского сочельника. Взвары были привнесены в русскую кухню в IX веке варягами, у которых они считались повседневными десертами.

Взвар готовят из сушёных плодов и ягод с добавлением специй, сахара или мёда. В отличие от компотов, в рецепт взвара входит меньше воды, он получается более сладким и концентрированным. Часто в число ингредиентов взвара входит вино.

Взвар с вином

На 5–6 порций
Время приготовления: 45 мин + охлаждение

800 г воды
100 г сушёных яблок
100 г сушёных груш
50 г кураги

50 г сушёной вишни
50 г чернослива
50 г изюма
0,25 ч. л. молотой корицы
1 бутончик гвоздики
150–200 г мёда
1 стакан белого столового или десертного вина

Калорийность: 116 ккал

• В кастрюлю влить воду, довести до кипения. Добавить яблоки и груши, вновь довести до кипения. Варить 5 минут.

• Добавить курагу, вишню и чернослив, вновь довести до кипения. Добавить изюм, варить 5 минут.

• Добавить корицу, гвоздику и мёд, довести до кипения.

• Влить вино, накрыть крышкой, снять с огня. Остудить в кастрюле, не открывая крышки. При желании процедить.

Взвар-кисель

На 4–5 порций
Время приготовления: 45 мин + охлаждение

850 г воды + 4 ст. л. для разведения крахмала
100 г сушёных яблок
100 г сушёных груш
50 г чернослива

50 г фиников
100 г сахара
2 ч. л. картофельного крахмала

Калорийность: 89 ккал

• Воду довести до кипения. Добавить сушёные яблоки и груши, довести до кипения и варить 10 минут.

• Добавить чернослив, вновь довести до кипения.

• Добавить финики, довести до кипения, варить 15 минут.

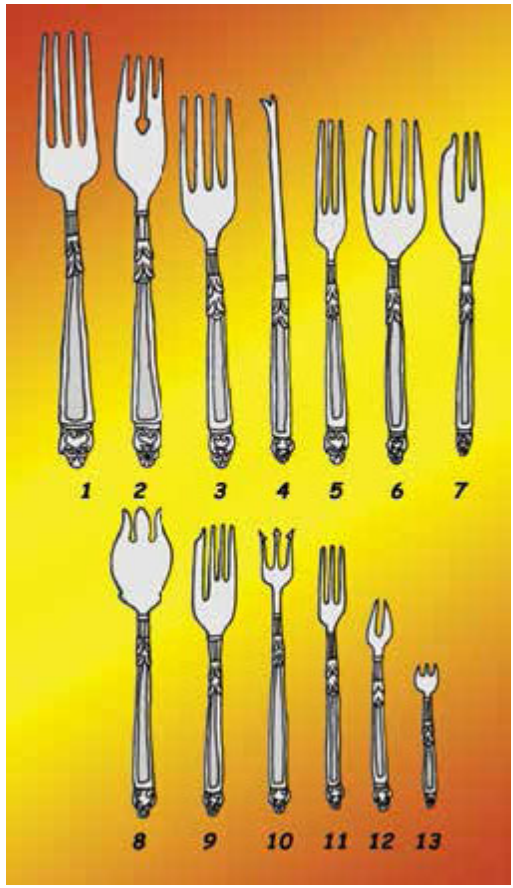
• Добавить сахар, варить до полного размягчения груш и яблок.

• Крахмал развести в 4 ст. ложках холодной воды, тщательно перемешать и влить в кастрюлю. Довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить 5 минут.

• Выключить огонь, закрыть кастрюлю крышкой. Оставить взвар-кисель в кастрюле до полного остывания. При желании процедить.

Вилка

Столовый прибор, предназначенный для приёма или раздачи пищи. Прообразы вилок были очень крупными и имели всего один острый зубец, древние римляне использовали такие вилки-«пики» для того, чтобы извлекать из котла или жаровни куски мяса. Считается, что вилку как столовый прибор впервые начали использовать жители Византии в Средние века. Из-за особой формы, схожей с трезубцем Люцифера, вилка во многих странах Европы была запрещена церковью. В эпоху Возрождения вилки являлись предметами роскоши, их художественно обрабатывали, черенки вилок изготавливали из серебра, золота, слоновой кости, дерева и украшали различными фигурками и орнаментами. Первое массовое производство вилок было налажено в 1860 году в Англии, но и тогда вилка оставалась предметом для состоятельных семей, их изготавливали из серебра или посеребрённых металлов. Доступной для каждого вилка стала только в 20-х годах прошлого века, когда столовые приборы стали изготавливать из нержавеющей стали. В России вилку как предмет для почётного гостя подавали ещё при царе Алексее Михайловиче. В обиход высших сословий вилку ввёл Пётр I, причём тогда она была одной формы и размера для всех блюд.



1. Столовая
2. Рыбная
3. Закусочная
4. Для лобстера
5. Фруктовая
6. Салатная
7. Десертная
8. Для мороженого
9. Для выпечки
10. Для морепродуктов
11. Для клубники
12. Для улиток
13. Для устриц

Современные столы сервируются приборами, среди которых может быть множество видов вилок: обычные и закусочные, для мяса, рыбы, гарнира, двузубые – большая и поменьше, служащие для разделения волокон мяса, специальные вилки для разделки омаров, вилка в комплекте с ножичком для устриц, вилки в

сочетании с лопаточками – для спаржи. Всем этим разновидностям вилок не более 100 лет.

В культурологии существует направление, изучающее вилку как предмет социальной эволюции. Во многих странах мира в наши дни популярно так называемое «вилочное искусство» *(fork art)*, когда основным материалом для всевозможных скульптур и инсталляций становятся столовые приборы, в том числе и вилки.

Вилка поварская

Крупная двузубая вилка, которая используется для извлечения из посуды больших кусков мяса. Также применяется для снятия с противней крупных неломких кулинарных изделий или как вспомогательное средство для поддержки крупных продуктов. Выпускается двух видов: большая, имеющая между ручкой и зубцами откидной упор, служащий для удержания мяса на вилке, и малая – без упора.

Вин санто

(итал. *vin santo* – святое вино)

Густое и сладкое итальянское белое десертное вино, которое производится в Тоскане, в окрестностях Сиены и Флоренции, в небольших количествах из винограда сортов Треббьяно Тоскано и Мальвазия дель Кьянти, с добавлением небольшого количества Шардоне. Перед изготовлением вина гроздья винограда подвяливаются в течение 50–100 дней, благодаря чему вино из заизюмленных ягод приобретает не только сладость, но и привкус чернослива и ванили. Будущее вино дозревает в маленьких дубовых бочонках от 3 до 4 лет. «Святым» это вино называют потому, что оно используется в церковных обрядах, а также получило высокую оценку от римских пап. В светской жизни это вино, которое получило у итальянцев прозвище «вина для медитации», принято подавать после еды в маленьких стеклянных стаканчиках, а не в бокалах. В вин санто часто макают традиционное итальянское печенье кантуччи.

Вин санто с печеньем кантуччи

Виндалу

Популярное индийское блюдо, завезённое в Индию португальскими моряками. Название происходит от португальского *vinho de alho* (чесночное вино). Традиционно в Португалии мясо для длительного хранения мариновали и перевозили в винном уксусе, затем его тушили с добавлением большого количества чеснока. Индийцы в это блюдо стали добавлять множество традиционных специй – кумин, корицу, горчичные семена, кайенский и красный перец, плоды тамаринда. В традиционный рецепт входят свинина, уксус и чеснок, смесь острых приправ (гарам-масала и/или карри), однако существует множество вариаций, начиная от замены свинины другим видом мяса (или даже несколькими) и заканчивая лёгкими неострыми вегетарианскими разновидностями виндалу.

Интересно, что виндалу – одно из популярных блюд в Британии, колонией которой когда-то была Индия. Здесь его готовят, добавляя много острого перца, в то время как на родине виндалу – Гоа – это блюдо как раз не отличается особой остротой.

Виндалу из свинины

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа + маринование

800 г нежирной свинины без костей
1 ч. л. соли
100 г винного уксуса + 2 ст. л. для пасты из приправ и 1 ст. л. для тушения
3–4 стручка сушёного острого перца
16 горошин чёрного перца
1 ст. л. молотой паприки
0, 5 ч. л. зиры
12 бутончиков гвоздики
3–4 палочки корицы
5–6 коробочек кардамона
20 зубчиков чеснока
5 см свежего корня имбиря
0,5 ч. л. куркумы
3 крупные луковицы
2 крупных помидора
2–3 стручка зелёного перца чили
1 ч. л. сахара

60 г растительного масла
300–400 мл воды
кинза для украшения

Калорийность: 357 ккал

• Свинину нарезать крупными кусками, посыпать солью, залить уксусом, перемешать. Оставить мариноваться на 3–4 часа.

• В ступке растереть острый и чёрный перец горошком, паприку, зиру, гвоздику, корицу, кардамон. Очистить 15 зубчиков чеснока. Измельчить в блендере чеснок, имбирь, куркуму. Соединить массу из блендера с растёртыми приправами и 2 ст. ложками винного уксуса, перемешать.

• Достать мясо из маринада. Половиной смеси приправ смазать мясо и оставить мариноваться ещё на 12 часов.

• Очистить 5 зубчиков чеснока, на разделочной доске раздавить их лезвием широкого ножа. Лук нарезать крупными кольцами. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Зелёный перец чили очистить от семян, нарезать соломкой.

• В глубокой сковороде или казане разогреть растительное масло, положить чеснок, обжарить до светло-золотистого цвета. Добавить лук, жарить до коричневого цвета, постоянно помешивая. Добавить помидоры, перец чили, вторую половину приправ, сахар и 1 ст. ложку винного уксуса. Всё тщательно размешать.

• Выложить в сковороду мясо. Жарить, постоянно помешивая, 10–12 минут.

• Влить в сковороду воду и тушить на слабом огне под крышкой 40–50 минут.

• Подавать виндалу горячим, с гарниром из отварного риса. Перед подачей украсить рубленой зеленью кинзы.

Виндалу вегетарианское

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа + настаивание

2 крупных помидора
2 крупные моркови
2 крупных сладких перца
1 головка чеснока

4 стручка красного острого перца
5 см свежего корня имбиря
1 ст. л. зиры
1 ст. л. душистого перца горошком
1 ст. л. белого перца горошком
1 ст. л. чёрного перца горошком
4 ст. л. куркумы
10 коробочек кардамона
6 бутончиков гвоздики
1 палочка корицы
2 ст. л. кориандра
3 крупные луковицы
2 ст. л. растительного масла для жарки
500 мл воды
50 мл светлого винного уксуса + 1 ст. л. для пасты из приправ
1 ч. л. соли

Калорийность: 87 ккал

• Помидоры крупно нарезать. Морковь очистить, нарезать соломкой. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, нарезать соломкой. Чеснок очистить, острый перец очистить от семян, имбирь очистить от кожицы.

• Чеснок, острый перец и имбирь измельчить в блендере. В ступке растереть зиру, душистый, белый и чёрный перец, куркуму, кардамон, гвоздику, корицу и кориандр. Лук очистить, произвольно нарубить.

• Пасту из чеснока, перца и имбиря смешать с измельчёнными специями, добавить 1 ст. ложку уксуса, тщательно вымешать. В глубокую миску выложить овощи, залить приготовленной смесью специй и уксуса. Тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой и оставить мариноваться 30 минут.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Спассеровать лук до прозрачности.

• Добавить овощи вместе с маринадом из специй. Обжаривать на сильном огне 10–12 минут, непрерывно помешивая.

• Влить в сковороду воду, довести до кипения, убавить огонь до среднего и готовить ещё 30–40 минут, не накрывая крышкой. Посолить, перемешать, снять с огня.

• Накрыть крышкой, дать настояться 1 час. Подавать с гарниром из отварного риса.

Винегрет

1) Французский соус, основные ингредиенты которого – растительное масло и винный уксус. При изготовлении соуса важно учитывать правильное соотношение масла и уксуса, классическая пропорция которых – 3:1. Для приготовления соуса годятся любой уксус и любое растительное масло, но к маслу с сильным ароматом не подойдёт уксус с таким же ярко выраженным запахом. В соус также добавляют специи, обязательно соль и молотый чёрный перец, пряно-ароматические травы, как свежие, так и сушёные, чеснок, лук, фруктовые соки, мёд, горчицу, соевый соус и соус ворчестер. Соус следует готовить в посуде из стекла или пластика, так как он кислый. Все ингредиенты соуса должны быть одинаковой комнатной температуры. После приготовления соус винегрет нужно оставить настояться на 30 минут. Хранению он не подлежит, так как через несколько часов расслаивается.

Классический соус винегрет

Время приготовления: 15 мин + настаивание

1 ст. л. винного уксуса
3 ст. л. оливкового масла
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 670 ккал

2) Русский салат из отварных свёклы и картофеля, зелёного горошка и солёных огурцов, в который также могут добавляться квашеная капуста, репчатый лук, солёная сельдь и даже отварное мясо. Название своё этот салат получил благодаря классическому французскому соусу (см. выше), так как изначально его заправляли именно соусом винегрет. Сейчас винегрет чаще всего заправляют растительным маслом, а привычные к майонезу российские хозяйки придумали разновидность этого салата, заправленного своим любимым соусом – получается довольно вкусно.

• В миску влить уксус, добавить соль и перец, перемешать. Дать настояться 20 минут.

• Добавить 1 ст. ложку масла, взбивать 1 минуту, затем добавить вторую ложку, снова взбивать 1 минуту, повторить с оставшимся маслом. В общей сложности взбивать соус следует не

более 4 минут.

• Перед подачей на стол дать настояться в течение получаса.

Соус винегрет

Винегрет с сельдью

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + охлаждение

2 средние картофелины
1 средняя свёкла
2 средние моркови
1 средняя луковица
1 крупный солёный огурец
100 г квашеной капусты
100 г растительного масла
1 средняя сельдь слабого посола
соль по вкусу

Калорийность: 111 ккал

• Картофель, свёклу и морковь отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать равными по размеру кубиками.

• Лук нарезать полукольцами, огурец – тонкими ломтиками.

• Квашеную капусту отжать и нашинковать.

• Все овощи перемешать, добавить растительное масло и соль по вкусу.

• Сельдь разделать на филе, освободив от костей, нарезать наискосок небольшими ломтиками.

• Выложить винегрет в салатник и украсить кусочками сельди.

Винный уксус

Уксус, изготовленный из винограда или виноградных выжимок. Винный уксус, как и любой другой, является результатом жизнедеятельности уксуснокислых бактерий. Самые ранние упоминания о винном уксусе датируются 5 тысячелетием до н. э. Активно использовать его начали во времена античности, добавляя в соусы и маринады или в лечебных целях. Как кулинарная добавка популярен во всём мире. Чаще всего используется в кухнях стран Средиземноморья и Центральной Европы.

Существует несколько видов винного уксуса: красный, белый, хересный и шампанский. Однако в России традиционно используют только первые два вида.

В состав винного уксуса входят витамины С и А, РР, а также калий, фтор, железо, магний, фосфор и кальций. Винный уксус полезен для пищеварения и мочеполовой системы, он оказывает противовоспалительное и противоопухолевое действие.

Противопоказан винный уксус при аллергии на виноград, а также при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка и гастрите.

Винный уксус широко применяется в кулинарии – его используют в составе маринадов и при запекании мяса, птицы или рыбы; для заправки салатов, варёных овощей и супов; для приготовления соусов и коктейлей; также на его основе готовят ароматный уксус путём настаивания с различными травами и специями. Однако нужно помнить, что винный уксус плохо сочетается с кисломолочными продуктами, а также с печёным или жареным картофелем.

Винный уксус с пряными травами

Время приготовления: 15 мин + настаивание

2 веточки тимьяна
2 веточки розмарина
2 веточки эстрагона
4 лавровых листа
2 красных перца чили
1 ч. л. чёрного перца горошком
500 мл белого винного уксуса

Калорийность: 12 ккал

• Стеклянную бутылку тщательно вымыть и простерилизовать. Пробку прокипятить. Поместить в бутылку тимьян, розмарин, эстрагон, лавровый лист, перец чили целиком и горошины чёрного перца.

• В эмалированной кастрюле довести до кипения уксус, горячим влить в бутылку, закрыть пробкой.

• Настаивать в прохладном тёмном месте 2 недели.

• Хранить при комнатной температуре до 3 месяцев.

Джем из острого перца с винным уксусом

Время приготовления: 1 час 15 мин + охлаждение

12 стручков острого перца
3 крупных зрелых помидора
1 небольшая красная луковица
1 крупное зелёное яблоко
сок 1 лимона

100 мл красного винного уксуса
100 г сахара

Калорийность: 112 ккал

• Перцы разрезать пополам вдоль, очистить от семян, выложить на противень, застеленный пергаментом. Запечь в духовке при температуре 200 °C в течение 10–15 минут, до появления на кожице чёрных подпалин.

• Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, произвольно нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Яблоко очистить от кожицы и семян, натереть на мелкой тёрке. Из лимона выжать сок, смешать его с тёртым яблоком.

• Перцы достать из духовки, переложить в миску, накрыть полотенцем, дать остыть около 5 минут. Отделить у перцев мякоть от кожицы, для чего положить каждый перец на разделочную доску кожицей вниз и аккуратно соскрести мякоть, стараясь не порвать кожицу. Мякоть мелко порубить.

• В блендере измельчить до однородности мякоть помидоров и перцев, смесь тёртого яблока с лимонным соком.

• Выложить смесь в сковороду с высокими бортиками, добавить лук, уксус и сахар, тщательно перемешать и довести до кипения. Варить на слабом огне 40 минут.

• Переложить джем в стерилизованную банку и закатать. Хранить в холодильнике.

Вино

Напиток, получаемый в результате брожения сока винограда или любых других фруктов и ягод. Считается, что вино – древнейший из напитков в истории человечества, не считая, разве что, воду и молоко. Виноградарство зародилось более 10 000 лет назад. Родиной культурного винограда являются республики Закавказья и Средней Азии, а также прилегающие районы Востока (Иран, Афганистан, Малая Азия). Вина готовили ещё в древней Месопотамии, Египте и Вавилоне. А в Древней Греции и Древнем Риме вино играло важнейшую роль не только в экономической, но и в культурной жизни: его воспевали, ему поклонялись, его изучали и высоко ценили. Из Греции виноделие распространилось в Италию, а затем во Францию. До середины XVII столетия всё вино мира производилось только из дикого окультуренного винограда. В середине XVII века мир охватила эпидемия вирусных заболеваний лозы, было потеряно более 80 % всех виноградников, с тех пор вино делают только из винограда, привитого искусственно.

Существует принятая международная классификация вин. Вина могут быть белыми, красными или розовыми; тихими (не насыщенными газом) и игристыми. По содержанию спирта и сахара они делятся на сухие, полусухие, полусладкие, десертные и ликёрные. Также их делят на сортовые (изготовленные из винограда одного сорта) и купажные (смесь винограда разных сортов). В зависимости от качества и сроков выдержки вина бывают молодые (без выдержки), выдержанные, марочные, коллекционные и вина контролируемого наименования по происхождению.

В кулинарии вино используется очень активно для самых разных целей: в нём маринуют мясо, рыбу, фрукты и овощи. Вино добавляют в соусы, напитки и десерты, на его основе готовят супы, добавляют в блюда при тушении. Важно помнить, что при термической обработке алкоголь из вина улетучивается, поэтому блюда с добавлением вина можно употреблять даже тем, кому запрещён алкоголь.

Домашнее виноградное вино

Около 3 л

5 кг винограда (красного или белого)
3 кг сахара

• С гроздьев обобрать виноград. Ни в коем случае его не мыть!

• В большой ёмкости передавить ягоды до сильного выделения сока при помощи пресса для пюре или руками. Накрыть ёмкость марлей и оставить в тепле для брожения примерно на 4–5 суток, пока не всплывёт вся мезга (давленый виноград). Два раза в день массу перемешивать деревянной ложкой.

• Через дуршлаг, выстланный несколькими слоями марли, слить забродивший сок, мезгу отжать через марлю. Всыпать в сок сахар, тщательно перемешать до полного растворения. Перелить сцеженный сок в подготовленные банки. На каждую надеть медицинскую перчатку, проколоть иглой пальцы перчаток несколько раз, плотно закрепить перчатки резинкой по горлышку банок.

• Оставить на 2–3 недели для брожения. В процессе брожения следить за перчатками, как только они опустились – вино готово.

• Вино осторожно процедить и перелить в простерилизованные бутылки. Поместить бутылки в прохладное место примерно на 4 недели. В течение этого срока четыре раза осторожно перелить вино в новые бутылки, оставляя осадок в старых.

• После четвёртой смены тары бутылки плотно укупорить и оставить для созревания на 4 недели.

Виноград

Ягоды растения рода Виноград. Сейчас в мире насчитывается более 8000 сортов винограда. Наиболее известные из них: Мускат, Каберне, Мерло, Шардоне, Пино, Изабелла. В свежем виде, как правило, употребляются гибриды винограда сорта Изабелла. В настоящее время площади под виноградниками в мире занимают около 8 млн га, производство винограда составляет в среднем 50–60 млн тонн в год.

Виноград и виноградный сок – общеукрепляющее и тонизирующее средство. В плодах винограда содержатся сахар, клетчатка, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамины группы В, С, Р. Виноградные ягоды или сок – эффективное средство лечения многих заболеваний сердечно-сосудистой системы. Красный виноград нормализует работу печени, способствует очистке организма от накопившихся токсинов, повышает общий тонус организма и помогает быстро восстанавливаться после перенесённых стрессов и физических нагрузок.

В кулинарии виноград используют в приготовлении различных салатов, желе, сиропов, варенья, его сушат для получения изюма, добавляют в выпечку, украшают им десерты и лёгкие закуски.

Как выбирать

Выбирая виноград, нужно иметь в виду, что коричневые точки и пигментация на нём совсем не означают, что он плохого

качества. Следить нужно только за тем, чтобы ягоды не были повреждены. У свежих виноградин на поверхности кожицы допустим беловатый налёт. Ягоды должны быть целыми, плотными. На кистях недопустимы плесень и гниль.

Как хранить

Свежий виноград многих сортов хорошо хранится в холодильнике. Сорта винограда с толстой кожицей и плотной мякотью, а также имеющие рыхлые кисти, сохраняются лучше, при этом тёмные сорта хранятся дольше светлых. Хранить виноград нужно в открытой таре на верхней полке холодильника.

Салат с виноградом и сыром

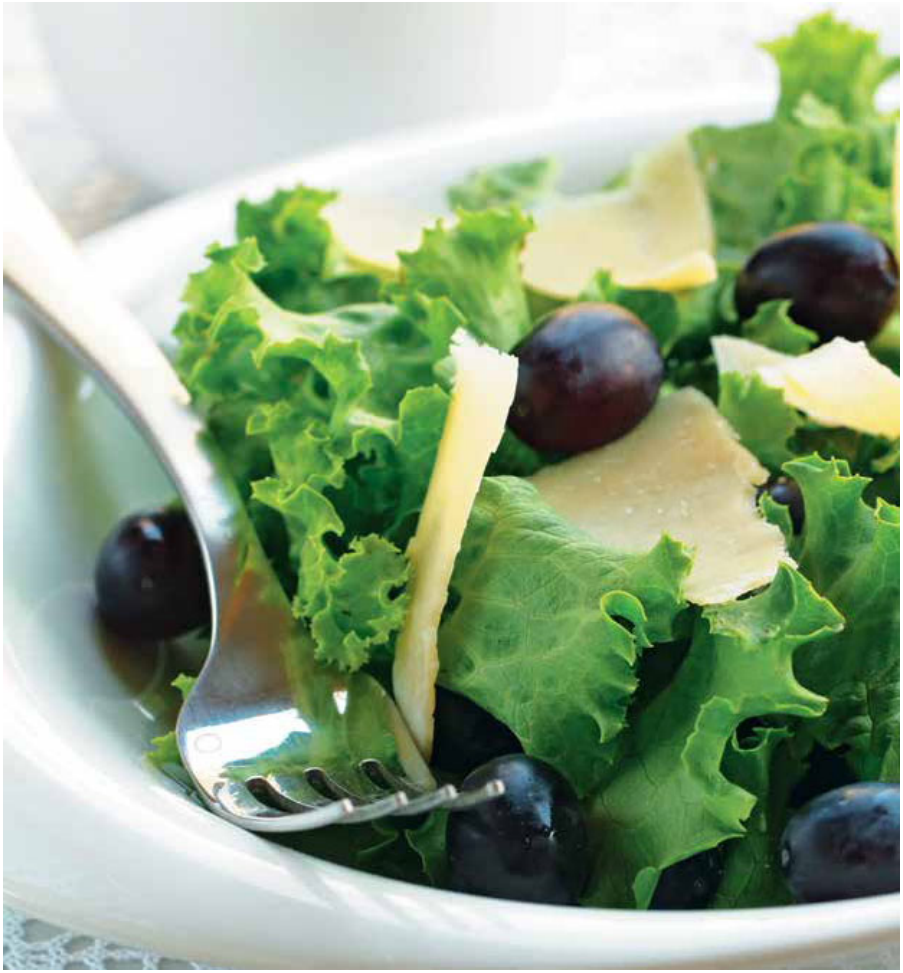
На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

4 листа салата
3 веточки петрушки
50 г сыра твёрдых сортов
8 ягод винограда
сок 0,5 лимона
0,5 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 198 ккал

• Листья салата промыть под проточной водой и обсушить. Петрушку промыть, отделить листочки. Сыр нарезать очень тонкими ломтиками. Виноград вымыть.

• Выложить на плоскую тарелку в один слой листья салата, листья петрушки, сыр, виноград. Перед подачей полить соком, выжатым из лимона, и оливковым маслом.



Открытый пирог с виноградом

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

200 г пшеничной муки
7 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
120 г охлаждённого сливочного масла
3 ст. л. ледяной воды
900 г винограда без косточек
70 г орехов кешью
1 маленькая веточка свежего розмарина
2 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. молока

1 пучок свежей мяты для украшения

Калорийность: 389 ккал

• Муку просеять, соединить с 1 ст. ложкой сахара и солью. Масло порубить ножом, добавить к мучной смеси. Взбить миксером до состояния мелкой крошки. Влить воду и ещё раз взбить. Быстро вымесить тесто и убрать в холодильник на 1 час.

• В отдельной посуде смешать виноград, орехи, мелко нарезанные листочки розмарина и 5 ст. ложек сахара.

• Достать тесто из холодильника, раскатать в круг диаметром 30 см. Перенести раскатанное тесто на противень, выстланный пергаментом.

• Смазать тесто мёдом. Выложить на тесто начинку так, чтобы по краям осталось 3–4 см. Края теста поднять и защипать, смазать молоком и присыпать оставшимся сахаром.

• Выпекать в духовке 25–30 минут при температуре 180 °C.

• Достать пирог из духовки, немного остудить. Перед подачей украсить листочками свежей мяты.

Желе из винограда

Время приготовления: 1 час + охлаждение

2 кг винограда разных цветов
2 стакана воды
900 г сахара

Калорийность: 104 ккал

• Ягоды винограда отделить от гроздьев. Вымочить в холодной воде, промыть.

• Выложить виноград в кастрюлю, влить воду, на сильном огне довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить под крышкой 15 минут. Снять крышку, варить ещё 15 минут.

• В ёмкость большего, чем кастрюля, объёма налить холодную воду. Кастрюлю с виноградом снять с огня и поместить в ёмкость для охлаждения.

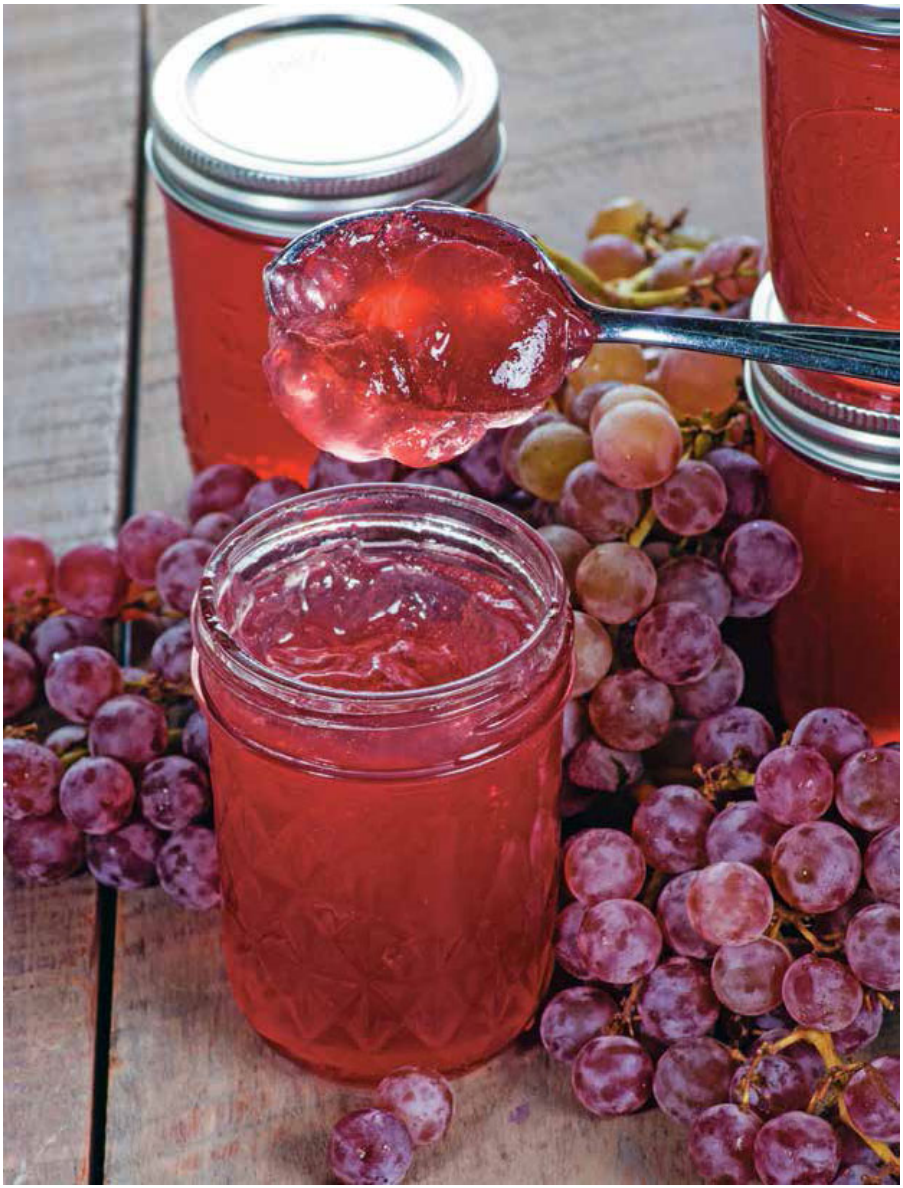
• Остывшую массу процедить через дуршлаг, выстланный несколькими слоями марли, массу, оставшуюся в дуршлаге, не отжимать.

• Отцеженный сок, постоянно помешивая, уварить на слабом огне до уменьшения объёма вдвое.

• В уваренный виноградный сок добавить сахар, проварить на слабом огне 15 минут.

• Получившееся желе разлить в подготовленные банки, оставить до полного остывания при комнатной температуре, крышками не накрывать.

• Когда желе полностью остынет, закрыть крышками и убрать на хранение в холодильник.



Виноградное масло

Масло из виноградных косточек. Использовалось в косметических и кулинарных целях ещё в Древней Греции. Содержит богатый набор витаминов, фитостеролов, флавоноидов и дубильных веществ, благодаря чему служит профилактическим средством, предупреждающим развитие многих заболеваний, включая болезни сосудов и сердца.

В кулинарии виноградное масло с изысканным лёгким ореховым ароматом может служить заменой растительному, использоваться для приготовления соусов, маринадов, заправок для салатов, добавляться в выпечку. Отлично подходит для жарки, так как при сильном разогреве не горит и не дымится. Отличается более долгим сроком хранения, чем другие виды растительного масла.

Виноградный лист

Виноград даёт не только ягоды для приготовления сока или вина, также активно в кулинарии и народной медицине используются его листья. Из-за малого количества калорий и высокого содержания клетчатки виноградные листья популярны в диетическом питании. Препаратами из них лечат бронхит, варикоз, ангину и гипертонию.

Виноградные листья чаще всего используются в греческой, болгарской, арабской, турецкой, армянской и вьетнамской кухнях. Они хорошо сочетаются с любыми мясными продуктами, а также с овощами. В виноградные листья, как правило, заворачивают мясной фарш, потом жарят, варят, готовят на пару, запекают и тушат. Самое известное блюдо с виноградными листьями – долма (толма). Также их используют при засолке овощей. Не рекомендуются виноградные листья лишь тем, кто страдает от диабета и язвы желудка.

Как выбирать

Виноградные листья собирают в начале лета, с молодых побегов или с недавно посаженной и прижившейся виноградной лозы. При покупке солёных или маринованных листьев нужно обратить внимание на отсутствие запаха плесени, цвет должен оставаться таким же, как и у свежих листьев. Крупные листья с жёсткими прожилками даже при длительной готовке останутся грубыми, поэтому выбирайте небольшие и мягкие листья.

Как хранить

Свежие листья хранятся в холодильнике в герметичной таре до 3 недель. Маринованные или солёные можно хранить в растворе до полугода.

Подготовка

Свежие виноградные листья предварительно следует 2–3 минуты бланшировать.

Консервированные листья – ошпарить кипящей водой, а если они слишком солёные, выдержать в горячей воде около 10 минут,

после чего воду слить.

Скумбрия в виноградных листьях

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

цедра 1 апельсина
2 тушки свежей потрошёной скумбрии, среднего размера
10 виноградных листьев (свежих или солёных)
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. кумина
1 ч. л. сушёного тимьяна
2 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. оливкового масла для смазывания противня

Калорийность: 200 ккал

• Апельсин вымыть, снять цедру. Рыбу промыть, обсушить полотенцем. Свежие виноградные листья обдать кипятком, солёные промыть под проточной водой.

• В отдельной посуде смешать паприку, кумин, тимьян, добавить кунжутное масло, цедру апельсина. Тщательно перемешать. Натереть получившейся массой скумбрию снаружи и изнутри, поместить в герметичный контейнер и поставить в

холодильник на 3–4 часа.

• На разделочную доску выложить куски шпагата, поверх него разложить внахлёст виноградные листья так, чтобы была возможность завернуть рыбу, оставив свободными хвосты и головы. На слой листьев уложить скумбрию, завернуть и перевязать шпагатом.

• Запекать скумбрию в духовке 20 минут при температуре 190 °С.

Виноградный сок

Сок, изготовленный из ягод винограда. В виноградном соке большая концентрация веществ, активизирующих деятельность иммунной системы. Он содержит в себе практически все витамины группы В, витамины С, Е, А, Р и РР, Н. Также в нём много микроэлементов: калия, натрия, цинка, магния, кальция, железа. Кроме того, он содержит такие редкие вещества, как фтор, ванадий, медь, йод, кобальт, кремний и молибден. Благодаря этому разнообразию при употреблении виноградного сока снижается уровень холестерина, что, в свою очередь, замедляет процессы старения организма. Виноградный сок – единственный официально включённый Всемирной организацией здравоохранения в список жизненно важных продуктов для тех, кто перенёс операцию или восстанавливается после тяжёлых отравлений. Однако не рекомендуется пить виноградный сок при язве желудка, ожирении, хронических воспалительных процессах в лёгких.

В кулинарии виноградный сок используется для приготовления коктейлей, алкогольных напитков и десертов.

Домашний виноградный сок

Около 3 л
Время приготовления: 40 мин

5 кг ягод винограда

Калорийность: 60 ккал

• Ягоды винограда вымыть, поместить в кастрюлю, размять деревянным пестиком. Получившуюся массу пропустить через пресс или отжать через марлю.

• Процедить сок, довести до кипения, но не кипятить. Горячим залить в бутылки и укупорить.

• Пастеризовать в течение 10–15 минут при температуре 85 °С.

• Остудить, хранить в прохладном месте.

Виноградная улитка

см. Улитки.

Виньяк

Крепкий алкогольный напиток на основе винограда. Понятие «виньяк» объединяет в себе семейство бренди, производимых на Балканском полуострове. Виньяк готовят из спиртов, полученных путём перегонки виноградного вина или забродивших плодово-ягодных соков, затем в полученное сусло добавляют дистиллированную или ключевую воду, далее виньяк выдерживают в дубовых бочках от 3 до 8 лет.

В кулинарии виньяк используют так же, как и коньяк, – для приготовления соусов и маринадов, а также для фламбирования.

Виски

Крепкий алкогольный напиток (крепость 40–50°, может доходить до 60°), получаемый из зернового сусла на основе ячменя, пшеницы, ржи или кукурузы, обычно с добавлением солода. Распространён главным образом в Великобритании, США и других англоязычных странах. Первое письменное упоминание о виски датируется 1494 годом. За право называться родиной виски борются Шотландия и Ирландия, разногласия на эту тему столь велики, что шотландцы и ирландцы даже пишут слово «виски» по-разному – в шотландском это *whisky*, у ирландцев – *whiskey*. А вот название напитку дали именно шотландцы, на гаэльском он назывался *uisge beatha* («вода жизни»).

Основные разновидности виски:

Американский (бурбон)
Ирландский
Канадский
Шотландский
Японский

Классификация виски

Зерновой виски (*Grain whisky*). Из зерна с добавлением солода. Производится в основном для последующего

купажирования (смешивания).

Солодовый виски (*Malt whisky*). Из чистого ячменного солода без смешивания с зерновым виски.

Бывает нескольких видов: *vatted malt* – смесь солодового виски с различных винокурен; *single malt* – виски, произведённый одной винокурней (возможен купаж разных лет выдержки); *single cask* – солодовый виски, взятый из одной бочки.

Смешанный (купажированный) виски (*Blended whisky*). Получается путём купажирования солодового и зернового виски. Самый распространённый вид виски, составляющий более 90 % объёма производства.

Как пить виски

Виски обычно пьют в чистом виде, с добавлением воды или содовой. Также популярен вариант – чистый виски со льдом. Классический бокал для подачи виски – «рольф», невысокий цилиндрический стакан с толстым дном, другой вариант – стакан с гранями и также с толстым дном.

Виски в кулинарии используется для приготовления жаркого и блюд из рыбы, соусов, подлив и мучных изделий – как для теста, так и для начинки. Также на основе виски делают множество коктейлей.

Коктейль «Виски Сауэр»

На 1 порцию

40 мл американского виски
20 мл лимонного сока
20 мл сахарного сиропа
коктейльная вишенка и ломтик апельсина для подачи

• Влить все жидкие ингредиенты в шейкер, добавить лёд. Взбалтывать 4 минуты.

• Процедить в бокал, наполненный льдом. Украсить вишенкой и ломтиком апельсина.

Витамины

Витамины – это необходимые для жизни органические вещества. В большинстве своём они не могут создаваться или синтезироваться организмом человека, получить их можно только вместе с пищей. Недостаток или переизбыток каких-либо витаминов может привести к тяжёлым заболеваниям и даже смерти. О необходимости потребления некоторых продуктов люди знали давно, но как отдельные химические вещества витамины и по сей день изучены довольно мало. Первым в 1932 году американским учёным Чарльзом Гленом Кингом был выделен витамин С, за 80 последующих лет было найдено ещё около тридцати витаминов. Действие каждого из них до сих пор изучается. Витамины делят на водо– и жирорастворимые, что учитывается при составлении диетического питания. Большинство витаминов разрушаются под воздействием высоких температур, поэтому они почти не содержатся в варёной и жареной пище.

Витамин	В каких продуктах содержится	
	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
A	морковь, цитрусовые	сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
C	свежие фрукты, овощи, зелень, шиповник, облепиха, чёрная смородина, красный перец	нет
E	растительное масло, злаковые, бобовые, брюссельская капуста, брокколи, шиповник, облепиха, зелёные листья овощей, черешня, рябина, семена яблок и груш, семена подсолнечника, арахис, миндаль	печень животных, яйца
D_1 D_2 D_3 D_4 D_5	нет	молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
B_1	сухие дрожжи, хлеб, горох, крупы, грецкие орехи, арахис, отруби	печень, сердце, яичный желток, молоко

B_2	дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи, шпинат	печень, яичный желток, сыр
B_3	зелёные овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи, семечки	мясо, в том числе куриное, печень, почки, рыба, молоко, сыр
B_5	дрожжи, бобовые, грибы, рис	печень, мясные субпродукты
B_6	зелёный перец, капуста, морковь, дыня	мясо, печень, рыба, молоко, яйца
B_7 (H)	нет	яичный желток, печень, почки
B_9	орехи, зелёные лиственные овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины, дыня, репчатый лук, абрикосы, авокадо	яйца, мясные субпродукты
B_{12}	дрожжи, морские водоросли	субпродукты (печень, почки и сердце), сыр, крабы, лососёвые рыбы, сардины, мясо, птица
PP	пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, постное мясо, сыр, сушёные грибы, кунжут, картофель, семена подсолнечника, финики, чернослив, фасоль	печень, почки, белое мясо птицы, рыба, яйца
K_1 K_2	зелёные листовые овощи, тыква, помидоры, зелёный горошек, соевое масло	яичный желток, рыбий жир, печень животных
N	нет	говядина и молоко
P	цитрусовые (особенно белая кожура и плёнки между дольками), абрикосы, гречка, ежевика, черешня, шиповник, чёрная смородина, черноплодная рябина, петрушка, салат, чай, кофе, вино, пиво	нет

Вит-бикс

Австралийские хлопья для завтрака, спрессованные в брикеты, один из самых популярных продуктов в стране. Были завезены в Австралию из Германии, где создавались как здоровое питание для быстрого восстановления раненых солдат Первой мировой войны. Производятся по уникальному рецепту на основе австралийской твёрдой пшеницы и солода ячменя (пшеницы в составе хлопьев 97 %). Богаты клетчаткой, витаминами B_1, B_2, B_3, B_9 и микроэлементами: цинком, калием, магнием и железом. Из-за малого содержания сахара считаются хорошим завтраком для тех, кто соблюдает диету. Едят вит-бикс, размачивая в молоке, кефире, йогурте или как самостоятельное блюдо с бананом.

Вителло тоннато

(итал. *vitello tonnato* – тунцовая телятина)

Блюдо итальянской кухни, холодная закуска из ломтиков отварной телятины под соусом из тунца, каперсов и анчоусов. Рецепт этого необычного блюда впервые появился в кулинарных книгах XIX века. Две сопредельные области Италии – Пьемонт и прибрежная Лигурия – вели взаимовыгодную торговлю, поэтому в Пьемонте всегда продавался в большом количестве консервированный тунец, который использовался как приправа для многих блюд. Первоначально «тунцовую телятину» приправляли, конечно, не майонезом, а растёртой смесью тунца с каперсами, оливковым маслом и травами. Однако современная версия с соусом на основе майонеза, особенно домашнего, как считают гурманы, даже превзошла исходную по вкусу.

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин + охлаждение

600 г телячьей вырезки целым куском
1,5 л некрепкого подсоленного мясного бульона
1 банка тунца в собственном соку (150 г)
3 филе консервированного анчоуса
2 ст. л. каперсов
1,5 стакана домашнего майонеза
2 ч. л. маринада от каперсов
горсть оливок (по желанию)соль по вкусу

Калорийность: 217 ккал

• Вырезку обработать, срезав плёнки и жир.

• Вскипятить в кастрюле бульон, положить в него вырезку (можно предварительно разрезать её пополам, чтобы она сохранила форму) и дать бульону снова закипеть. Снять с огня, накрыть крышкой и охладить мясо в бульоне, чтобы оно дошло до готовности без варки.

• С тунца слить жидкость. Анчоусы промыть от лишней соли. Взбить тунец, анчоусы и половину каперсов в комбайне или блендере с майонезом и парой ложек жидкости от каперсов до однородного состояния.

• Телятину нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде, полить соусом и поставить на холод на 1–2 часа. Перед подачей посыпать оставшимися каперсами.

• Блюдо подавать холодным, дополнив по желанию оливками.

Вицел

Традиционное блюдо молдавской кухни из телятины с айвой.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

600 г телячьей грудинки
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотого чёрного перца
3 крупные луковицы
100 г корня сельдерея
2 крупные айвы
4 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 стакан томатного сока
1 ч. л. молотого острого красного перца
1 ч. л. сахара
1 стакан сухого красного вина

Калорийность: 145 ккал

• Мясо промыть, обсушить полотенцем, нарезать средними кусками, натереть солью и перцем. Лук нарезать тонкими полукольцами. Корень сельдерея очистить, нарезать тонкой соломкой. Айву очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Чеснок очистить, мелко нарубить.

• В глубокой сковороде разогреть 2 ст. ложки масла, обжарить на нём телятину до румяной корочки, затем добавить томатный сок, красный перец, лук и сельдерей. Тушить на среднем огне в течение 10–15 минут.

• В отдельной сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, обжарить на нём айву до мягкости. Выложить к мясу вместе с маслом со сковороды. Посолить по вкусу, добавить сахар и красное вино, тушить в течение 12–15 минут.

• За 2–3 минуты до готовности вицел посыпать чесноком. Подавать блюдо к столу горячим.

Вишисуаз

Блюдо французской кухни, холодный луковый суп-пюре. Упрощённый и осовремененный вариант традиционного французского лукового супа.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + охлаждение

1 луковица
2 стебля лука-порея (только белая часть)
4 средние картофелины
50 г сливочного масла
700 мл куриного бульона
150 г сливок 22 % жирности
зелень для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Тщательно промыть лук-порей, мелко порубить.

• Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками.

• В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло. Спассеровать репчатый лук до прозрачности. Добавить лук-порей, обжарить до мягкости.

• Добавить в кастрюлю картофель, влить бульон, довести до кипения. Варить на слабом огне 30 минут. Снять с огня.

• Дать супу немного остыть и измельчить его блендером до однородности.

• Протереть суп через сито, вмешать сливки и охладить перед подачей.

• Разлить суп по тарелкам и украсить зеленью.

Вишня

Косточковый фрукт красного или тёмно-красного цвета. Первые свидетельства использования вишни в пищу датируются VIII тысячелетием до н. э. и найдены на территории современной Швейцарии. Геродот в V в. до н. э. писал о приготовлении вишнёвого сиропа, с помощью которого улучшался вкус печенья. Распространение вишни по миру началось с черноморского побережья Кавказа, откуда вишнёвое дерево было вывезено полководцем Лукуллом в 680 г. до н. э. Вишнёвые сады в Московском государстве разбивал Юрий Долгорукий в XII веке.

В мякоти вишни содержатся витамины А, С и РР, в косточках – жирное масло. Вишня способствует улучшению аппетита. Особую ценность вишнёвым плодам придаёт содержание в них веществ, которые препятствуют образованию тромбов. Вишнёвый сироп употребляют как средство против бронхита.

Наиболее широко вишня представлена в украинской и немецкой кухнях. Вишню едят в свежем виде, сушат и консервируют. Из неё делают варенье, джем, компоты, сиропы, экстракты, наливки и ликёры, вина и фруктовую воду. Из листьев вишни готовят суррогат чая, их применяют при солении овощей и добавляют в варенье для аромата.

Как выбирать

Если выбирать вишню для употребления в свежем виде, нужно помнить, что тёмные вишни слаще красных и розовых, а крупные ягоды слаще, чем мелкие. Мелкие оптимально использовать для приготовления пирогов и для консервирования.

Следует учитывать, что признаком брожения вишни является винный запах, а мягкая или липкая ягода наверняка долго пролежала на солнце. Вишню следует покупать с черешками, по ним можно определить срок сбора ягоды: если черешки засохшие и тёмные, вишня несвежая.

Как хранить

Хранить вишню в свежем виде можно до месяца в холодильнике. Для этого свежие ягоды вместе с черешками нужно поместить в герметичную ёмкость, мыть их в таком случае не надо.

Для длительного хранения вишню сушат, замораживают или консервируют.

Подготовка

Перед употреблением в свежем виде – промыть, просушить, удалить черешки.

Перед заморозкой – промыть и высушить на плоской поверхности.

Перед приготовлением каких-либо блюд с вишней – промыть, удалить черешки и косточки.

Вишнёвое варенье

Время приготовления: 30 мин + остывание

1 кг вишни
500 г сахара

Калорийность: 278 ккал

• Вишню промыть, удалить косточки, уложить в кастрюлю, пересыпать сахаром, перемешать, дождаться выделения сока.

• На слабом огне, периодически помешивая, довести до кипения. После закипания проварить варенье 5 минут, снимая пену. Снять с огня, дать полностью остыть.

• Ещё раз довести до кипения на слабом огне, проварить 5 минут, дать полностью остыть. Повторить процедуру ещё раз, но не остужать.

• Горячее варенье разлить по банкам, укупорить металлическими крышками, перевернуть банки вверх дном и в таком положении полностью остудить.

Холодный вишнёвый суп

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + охлаждение

1 кг свежей вишни
3 стакана сухого красного вина
1 стакан воды
1–2 палочки корицы
1 стакан сахара
1 ч. л. миндальной эссенции
1 стакан сметаны 10 % жирности
1 стакан сливок 10 % жирности

Калорийность: 79 ккал

• Вишню промыть, дать стечь воде, удалить косточки.

• Влить в кастрюлю вино и воду, добавить вишню, корицу, всыпать сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить 25–30 минут.

• Снять суп с огня, добавить миндальную эссенцию, размешать, немного остудить.

• В глубокой миске смешать сметану и сливки, добавить смесь в суп, перемешать. Перед подачей хорошо охладить.

Вишнёвый торт

На 8 порций
Время приготовления: 3 часа + охлаждение

Для шоколадного коржа
60 г тёмного шоколада
15 г какао-порошка
120 мл кипятка

110 г мягкого сливочного масла + для смазывания формы
200 г сахара
2 яйца
120 мл молока
150 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
Для сливочного мусса-желе
8 г желатина
50 мл воды
3 веточки мяты
300 мл сливок 30 % жирности
100 мл молока
50 г сахара
Для вишнёвого желе
15 г желатина
50 мл воды
500 мл готового вишнёвого сока
800 г вишни без косточек (свежей или замороженной)
1 ч. л. миндального экстракта (или 1 ст. л. вишнёвого ликера)

Калорийность: 298 ккал

• Для приготовления коржа шоколад и какао-порошок поместить в глубокую миску и залить кипящей водой. Отставить. Масло взбить. Продолжая взбивать, ввести сахар и, по одному, яйца. Залитый кипятком шоколад перемешать до однородности. Продолжая взбивать, влить в массу растопленный шоколад и молоко. Муку перемешать с разрыхлителем и щепоткой соли и ввести в тесто. Хорошо взбить.

• Разъёмную форму для выпекания выложить пергаментом, края смазать тонким слоем масла и выложить тесто в форму. Выпекать в духовке 20 минут при 180 ˚С. Достать форму с коржом из духовки и оставить до полного остывания. Затем поместить в холодильник.

• Для сливочного мусса-желе желатин замочить в 50 мл воды. Мяту промыть, обсушить, оборвать листочки, мелко порубить. 150 мл сливок, молоко и сахар поместить в небольшой сотейник, добавить рубленую мяту и довести до кипения. Снять с огня и процедить, мяту выбросить. В сливочно-молочную массу ввести желатин. Тщательно вымешать до полного растворения желатина.

Поставить в холодильник остывать.

• 150 мл сливок взбить до стойких пиков, продолжая взбивать, ввести остывшую сливочно-молочную смесь с желатином. Приготовленную массу выложить на шоколадный корж и хорошо разровнять. Поставить в холодильник застывать на 1 час.

• Для вишнёвого желе желатин замочить в 50 мл воды. 200 мл вишнёвого сока влить в небольшой сотейник и довести почти до кипения, но не кипятить. Снять с огня и ввести замоченный желатин. Мешать до полного растворения желатина.

• В глубокой ёмкости смешать вишни, 300 мл сока, миндальный экстракт, смесь сока с желатином. Тщательно перемешать. Поставить в холодильник на 30 минут. Когда желе с вишнями начнет загустевать, переложить его в форму на сливочную массу и оставить до полного застывания на 12 часов. Перед подачей достать торт из формы и по желанию украсить ягодами вишни.

Вишня коктейльная

Особым образом приготовленная (вымоченная в сиропе или засахаренная) ягода вишни, которую используют не только для украшения коктейлей, как следует из названия, но также для оформления пирожных, тортов и других сладких десертов.

Изготавливать коктейльную вишню начали в конце XIX века в Америке, тогда определённый сорт диких ягод – мараско – мариновали в ликёре. Однако из-за высокой цены изготовления и транспортировки продукта был изобретён упрощённый способ производства. Сегодня вишню сначала вымачивают (структура ягод при этом становится более плотной, а цвет бледнеет, меняясь до оттенка слоновой кости), потом из вишен удаляют косточки и вновь вымачивают, для возвращения структуры. На последнем этапе вишню окрашивают, для чего её помещают в сахарный сироп с добавлением натуральных или искусственных красителей, миндаля или мяты. Для приготовления коктейльной вишни используется всё тот же сорт мараско, который выращивается на Балканах и в Италии. Коктейльная вишня, как правило, красная, но можно встретить и зелёную её разновидность.

Коктейль «Черри Слинг»

На 1 порцию

20 мл вишнёвого ликёра
40 мл джина
20 мл сока лайма
содовая
ломтик ананаса или лайма
коктейльная вишенка

• Все ингредиенты, кроме содовой, влить в шейкер со льдом и энергично встряхивать 1 минуту.

• Перелить в бокал с несколькими кубиками льда. Долить содовой.

• Украсить ломтиком ананаса или лайма и коктейльной вишенкой. Сразу подавать.

Вобла

Рыба из семейства карповых. Обитает только в Каспийском море и является важным объектом промысла на нижней Волге. От речной плотвы вобла отличается большей величиной (30 см и более), плавниками серого цвета с чёрной оторочкой и цветом глаз.

Воблу обычно солят и высушивают на свежем воздухе (вялят). Сушёная (вяленая) вобла считается традиционной русской закуской к пиву.

Водка

Крепкий спиртной напиток, бесцветный водно-спиртовой раствор с характерным вкусом и спиртовым запахом. Крепость водки может колебаться от 37,5 до 56°.

Прототип водки, этиловый спирт, изготовил в XI веке персидский врач Ар-Рази. Коран запрещает мусульманам употребление любых спиртных напитков, поэтому арабы использовали эту жидкость исключительно в медицинских целях, а также для приготовления духов. В Европе французские алхимики, воспользовавшись арабским изобретением, стали перегонять виноградное сусло в больших количествах и делать из продукта перегонки алкоголь. Именно это и стало началом производства многих крепких спиртных напитков. Получаемая в результате перегонки перебродившего сусла летучая жидкость воспринималась как концентрат, «дух» вина (по-латыни *spiritus vini*). А продавали его под названием *aqua vitae* («вода жизни»). В России этот напиток появился в конце XIV столетия, представители посольства Генуи привезли его в подарок князю Дмитрию Донскому. Позднее, при князе Василии II (Васильевиче), заморскую жидкость стали разводить водой. По всей видимости, это и послужило толчком к производству русской водки. В XV веке в России стали перегонять хлебное сусло, а в начале XVI столетия «горящее вино» начали поставлять на экспорт.

Само слово «водка» появилось лишь двести лет спустя, став производным от «вода». В старину водку называли по-разному: «корчёмным», «куренным», «горящим», «жжёным» или «горьким» вином, в XIX веке её стали называть «столовым вином», а позднее, когда в стране была введена государственная монополия на выпуск водки, – «казённым вином».

Изобретателем водки как отдельного напитка часто считают великого русского химика Д. И. Менделеева, однако это неверно. Его заслуга состоит лишь в том, что он определил её оптимальную крепость, которая должна была быть равна 40°. Именно такой вариант водки в 1894 году был запатентован в России как «Московская особенная» (впоследствии «Особая»).

В наши дни процесс изготовления водки заключается в подготовке (очистке, смягчении) воды, смешивании её со спиртом-ректификатом, обработке раствора активированным углём или крахмалом для его очистки, фильтровании, внесении дополнительных ингредиентов, предусмотренных рецептурой, дополнительном фильтровании и розливе по бутылкам.

Так как водка изготавливается из ректификованного спирта,

у неё нет вкуса и аромата тех ингредиентов, из которых этот спирт изготавливался (как у самогона, виски, коньяка и других крепких спиртных напитков, полученных методом дистилляции). Вкус водки не слишком приятен, поэтому её принято подавать хорошо охлаждённой и с различными закусками. Закуски для водки могут быть самыми разнообразными, как холодными (солёные огурцы, грибы, селёдка и пр.), так и горячими (щи, борщ).

В кулинарии водку используют при консервировании, варке варенья, приготовлении различных мясных, рыбных блюд, в качестве приправы при изготовлении изделий из теста и десертов. Водка входит в состав множества коктейлей, так как её нейтральный вкус сочетается практически с любыми другими ингредиентами.

Следует помнить, что чрезмерное употребление водки может стать причиной самых серьёзных проблем со здоровьем.

Водяная баня

Способ приготовления некоторых блюд, при котором продукты нагреваются не более чем до 100 ˚С. Для водяной бани используются две различные по величине ёмкости. В меньшую помещаются приготавливаемые продукты, а в большую наливается вода. Затем меньшая ставится в большую, и обе помещаются либо в духовку, либо на огонь. В результате нагревания большей ёмкости происходит прогрев продуктов в меньшей. Такое нагревание носит более равномерный характер, и температура гарантированно не превысит точки кипения воды. Для некоторых блюд приготовление на водяной бане просто незаменимо. Так, например, готовят десерт крем-брюле, растапливают шоколад для ганаша и т. п.

Водяника (вороника)

Плод вечнозелёного кустарничка из семейства Вересковые. Два варианта названия эта ягода получила за характерную чёрную окраску и сочный, водянистый состав мякоти ягод. Произрастает в основном в труднодоступных местах, в нашей стране встречается в северной и средней части Европейской России, на Кавказе и в Сибири, растёт на торфяных болотах, в сырых местах.

Упоминание о водянике существует в эпосах многих северных народов. Соком ягод водяники северяне издавна окрашивали кожу и шерсть в вишнёво-красный цвет. В старину это свойство водяники помогало купцам обманывать покупателей: старые шкурки песца или соболя окрашивали соком ягод, отчего они приобретали блеск и хорошо продавались.

Благодаря большому количеству витамина С водяника обладает противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Известно, что в Японии жертв Хиросимы и Нагасаки лечили в том числе и вытяжкой из водяники.

Из водяники готовят различные десерты, варенье, повидло, мармелад и джемы, делают напитки, добавляют к рыбным блюдам. Например, в традиционной кухне эскимосов Аляски есть блюдо, представляющее собой смесь ягод водяники, мелко измельчённой рыбы и тюленьего жира.

Водяной каштан (чилим)

Плод водного растения из семейства Дербенниковые. Имеет сильный ореховый вкус. Одно из названий – «рогульник» – получил за характерную форму плода с отростками, напоминающими рога. Этими «рогами» водяной орех цепляется за неровности дна.

Водяной каштан – древнейшее растение, его остатки найдены в поселениях первобытного человека. Древние фракийцы изготавливали из него муку для приготовления хлеба. А первому письменному упоминанию о водяном орехе в Китае более 3000 лет. В Средние века плоды водяного ореха в больших количествах ели во Франции, Хорватии и Италии. Раскопки, проводимые на местах городищ Древней Руси, подтверждают то, что и на территории нашей страны этот плод употребляли в пищу. Водяной орех не раз спасал население многих стран от голодной смерти во времена неурожая злаков, а в странах Африки он и сегодня считается важнейшей сельскохозяйственной культурой. В настоящее время известно 30 видов водяного ореха, из которых съедобно только два. В Северной Европе водяной орех практически не приносит плодов. Из-за уничтожения естественной среды обитания растение стало чрезвычайно редким. В России оно охраняется в нескольких заповедниках и занесено в Красную книгу. Сбор плодов водяного ореха в нашей стране запрещён. Все водяные орехи, продающиеся у нас, произведены в Китае, который является мировым лидером по выращиванию и поставкам этого продукта.

В кулинарии водяной орех применяется для приготовления салатов и супов. Из сушёного водяного ореха делают муку, использующуюся как приправа с ореховым вкусом. Его можно консервировать, запекать, глазировать.

Очищенный водяной каштан

Водяной кресс

см. Кресс-салат.

Вок

Глубокая, как правило, полусферическая сковорода с выпуклым дном, из чугуна или нержавеющей стали. Используется в основном для приготовления блюд азиатской кухни. Другие названия – «кантон», «кастрюля Го», в индийском варианте – «тамильский вок» или «кахари». Основной принцип готовки еды в воке – высокая температура и минимум масла. Считается, что при таком способе термической обработки овощи остаются сочными и в них сохраняется максимум витаминов. Главная отличительная черта техники приготовления блюд в воке – это непрекращающееся помешивание и встряхивание (стир-фрай), таким образом, готовящийся продукт находится в постоянном движении, за счёт чего практически исключается пригорание. Во время приготовления в воке обязательно следует учитывать ещё несколько тонкостей:

• вок должен быть максимально раскалён;

• готовить следует небольшими порциями;

• время приготовления блюда не более 10–15 минут;

• продукты следует нарезать заранее одинаковыми небольшими кусочками или соломкой;

• закладывать продукты нужно по принципу от более твёрдых к более мягким, чтобы все равномерно приготовились.

Вок также можно применять и как посуду для жарки во фритюре, для приготовления супов, как пароварку и даже для горячего копчения. Современная промышленность выпускает сковороды-вок из различных материалов, в том числе с антипригарным покрытием, однако форма вока всегда остаётся неизменной, за одним исключением: вок для использования на

электрической плите имеет плоское дно (некоторые специалисты считают, что такую сковороду уже нельзя считать воком, а классический вок следует использовать только на настоящем огне).

Гречневая лапша с говядиной и овощами

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин + маринование

300 г нежирной говяжьей вырезки
100 г бальзамического уксуса
1 крупная морковь
1 луковица
2 крупных сладких перца
1 перчик чили
2–3 зубчика чеснока
200 г стручковой фасоли
300 г гречневой лапши
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 190 ккал

• Мясо нарезать на тонкие полоски. В миску влить бальзамический уксус, выложить мясо, перемешать. Оставить для маринования на 1 час.

• Морковь нарезать тонкой соломкой, лук – тонкими

полукольцами. Сладкий перец разрезать пополам вдоль, очистить от семян и плодоножки, нарезать тонкой соломкой. Перец чили нарезать колечками, удалив семена. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать вдоль пополам. Фасоль промыть, обсушить.

• Лапшу отварить согласно инструкции на упаковке и переложить дуршлаг, чтобы стекла вода.

• В воке разогреть 1 ст. ложку масла. Положить в масло чеснок и обжарить его 1 минуту. Достать чеснок из сковороды.

• Положить в вок мясо вместе с маринадом, жарить на сильном огне, непрерывно помешивая, 7–10 минут. Выложить мясо из вока.

• Долить в вок оставшееся масло, прогреть его 1–2 минуты. Непрерывно помешивая, добавить лук, перец чили, морковь. Обжарить, помешивая, 3–5 минут.

• Добавить в вок сладкий перец и стручковую фасоль. Посолить по вкусу. Жарить ещё 5 минут, всё время помешивая.

• Снять вок с огня, добавить к обжаренным овощам мясо, перемешать. Положить лапшу, хорошо перемешать и сразу подавать.

Мясо по-тайски в воке

На 3 порции
Время приготовления: 25 мин + маринование

450 г говяжьего или свиного филе
по 0,5 сладкого перца трёх цветов
120 г очищенного свежего или консервированного ананаса

1 перчик чили
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. свежего или замороженного зелёного горошка

Для маринада

1 крупный зубчик чеснока
2 стебля лемонграсса
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рыбного соуса
1,5 ч. л. тростникового сахара

Калорийность: 145 ккал

• Нарезать мясо тонкими ломтиками поперек волокон, затем брусочками.

• Приготовить маринад. Очистить и мелко нарубить чеснок, разрезать стебли лемонграсса и слегка растолочь их пестиком, чтобы высвободить аромат. Соединить в миске все ингредиенты маринада, размешать до растворения сахара. Положить в маринад мясо и оставить на 1 час.

• Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать тонкими ломтиками. Ананас нарезать небольшими кусочками. Перец чили – колечками, удалив семена. Лук-порей хорошо промыть, нарезать колечками.

• Хорошо разогреть вок, влив в него половину масла. Выложить в вок половину мяса и обжарить, постоянно встряхивая, в течение 4–5 минут. Поджарить так же оставшееся мясо и переложить в миску.

• Влить в вок оставшееся масло, прогреть, выложить сладкий перец и перец чили, готовить, встряхивая, около 5 минут. За минуту до готовности добавить зелёный горошек и ананас.

• В готовые овощи положить мясо и перемешать.

Волнушка

Собирательное имя для грибов рода Млечник семейства Сыроежковые. Волнушки относятся к условно-съедобным грибам и требуют специальной обработки, в сыром виде их есть нельзя. Гриб очень распространённый, чаще всего встречается волнушка розовая. Название она получила благодаря окраске (от бледно– до тёмно-розового) и характерным кольцам на шляпке, напоминающим волны. Мякоть гриба белая, иногда с розовым оттенком, острая на вкус, плотная и крепкая, поэтому гриб хорошо выдерживает даже длительную транспортировку.

Содержащие витамин А волнушки полезны людям, имеющим проблемы со зрением. Помимо этого, употребление волнушек в пищу – хорошая профилактика работы сердечно-сосудистой системы. Полезные минералы, входящие в состав грибов, улучшают работу головного мозга, уменьшают усталость, укрепляют нервную систему, предотвращают стрессовые состояния и переутомление. Волнушки противопоказаны тем, кто страдает от панкреатита и холецистита, а также в случае пониженной кислотности желудочного сока. Кроме того, не советуют употреблять этот гриб людям, перенесшим операцию по удалению желчного пузыря. Интересно, что в Центральной и Южной Европе волнушки в пищу не едят, считая ядовитыми. В скандинавских странах и в Финляндии, напротив, волнушка входит в состав многих национальных блюд. В России волнушку традиционно маринуют или засаливают.

Как выбирать

Собирать волнушки можно повсеместно в смешанных лесах России. Волнушка растёт только рядом с берёзой. Сбор производят с начала августа по конец октября. Отбирать нужно только молодые грибы, диаметр шляпки которых не превышает 3–4 см.

Покупая солёные и маринованные волнушки, следует учесть качество рассола. Он должен быть прозрачным, не иметь кислого запаха, допускается лёгкая маслянистость. Грибы должны быть крепкими, могут иметь зеленоватый оттенок – это нормально.

Как хранить

В свежесобранном виде волнушки можно хранить в прохладном месте до 5 дней, для этого грибы не чистят и простилают мхом. В солёном и маринованном виде хранятся в рассоле. Сушке и заморозке они не подлежат.

Подготовка

Свежесобранные грибы следует отмочить от мусора 30 минут в холодной воде, затем очистить, подрезать ножки и промыть в воде, 3–4 раза сменив её. Перед маринованием или засаливанием грибы нужно отварить в течение не менее 20 минут. Следует помнить, что недостаточно проваренный перед приготовлением гриб пусть и слабо, но ядовит. Солёные волнушки можно употреблять не ранее, чем через 45–50 дней после засола.

Солёные волнушки (горячий способ)

Время приготовления: 40 мин + засаливание

1,5 кг волнушек
10–12 зубчиков чеснока
2–3 бутончика гвоздики
3–4 лавровых листа
5–6 зонтиков укропа
20–30 горошин душистого перца
1 ст. л. сахара
2 ст. л. соли
6–7 листьев смородины

Калорийность: 18 ккал

• Грибы очистить, промыть в воде несколько раз. В кастрюлю налить 1,5 л воды, поместить грибы, довести до кипения, кипятить 5 минут, воду слить. Повторить процедуру ещё 2 раза, после чего откинуть грибы на дуршлаг.

• Чеснок очистить. В кастрюлю налить 1,5 л воды, положить гвоздику и лавровый лист, довести до кипения. Добавить грибы,

довести до кипения на большом огне, убавить огонь до малого и варить в течение 15 минут.

• Для рассола в отдельную кастрюлю налить 1,5 л воды, добавить соль, сахар, чеснок, укроп и перец. На большом огне довести до кипения, убавить огонь до малого.

• Листья смородины промыть под проточной водой. На дно ёмкости для засаливания уложить листья смородины, грибы, сверху залить горячим рассолом.

• Поставить под гнёт на 3–4 дня при температуре 18–22 °С. Затем убрать в прохладное место на 40 дней.

Волован

(фр. *vol-au-vent* – полёт на ветру)

Маленький стаканчик из слоёного или пресного теста, в который после выпечки закладывается начинка. Изобретение волованов приписывают знаменитому повару начала XIX века Мари-Антуану Карему. В России подобные изделия, пришедшие из французской кухни, получили прозвище «жулички».

Диаметр готовых волованов варьируется от 4 до 20 см. Отдельно от волована может выпекаться «крышечка» из того же теста, ею вложенную в волован начинку закрывают сверху. Маленькие волованы подают на закуску, наполнив икрой осетровых или лососёвых рыб, пюре из ракообразных или пикантными овощными салатами. Такие волованы, как правило, подают без крышечки. Большие волованы заполняют горячими начинками – грибами под соусом бешамель, кусочками филе домашней птицы, морепродуктами, различными рыбными начинками или даже спагетти с томатным соусом, – такие волованы закрывают крышечками и подают как основное блюдо или горячую закуску.

Для того чтобы тесто волована не размокло, наполнять его начинкой следует непосредственно перед подачей на стол. Начинки для волованов, как правило, несладкие, но встречаются и десертные разновидности. Форма волованов также может быть любой: квадратной, овальной, шестигранной, прямоугольной и т. д.

Волованы со сладкой творожной начинкой

На 9 шт.
Время приготовления: 15 мин

200 г творога 9 % жирности
100 г сметаны 15 % жирности
50 г сахара
1 ч. л. ванильного экстракта
9 готовых волованов *(см. следующий рецепт)*
свежая малина и мята для украшения

Калорийность: 198 ккал

• Творог, сметану и сахар взбить миксером в течение 5–7 минут. Добавить ванильный экстракт. Тщательно перемешать.

• Наполнить волованы начинкой с помощью кондитерского мешка.

• Украсить каждый волован ягодой малины и веточкой мяты.

Волованы с грибной начинкой

На 9–12 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

Для волованов
500 г готового слоёного теста
мука для подсыпки
1 яичный белок
Для начинки
300 г свежих белых грибов или шампиньонов
1 маленькая луковица
3 яйца
2 ст. л. растительного масла
100 г майонеза
соль по вкусу
несколько веточек петрушки для подачи

Калорийность: 164 ккал

• Раскатать слоёное тесто в пласт толщиной 1 см. При помощи гранёного стакана или формочки для печенья вырезать из теста 32 кружка, половину отложить в сторону. В оставшихся 16 кружках формой меньшего диаметра вырезать середину. Следует учитывать, что у оставшихся колец край должен быть шириной не менее 1 см. У большого кружка смазать край яичным белком. Сверху положить вырезанное из теста кольцо. Таким же способом оформить все волованы.

• Выпекать в духовке в течение 25–30 минут при 200 °С. Достать волованы из духовки, переставить на решётку для остывания.

• Отдельно испечь крышечки, для этого малые круги выпекать в духовке в течение 10–15 минут при 200 °С. Достать крышечки из духовки, выложить на решётку для остывания.

• Приготовить начинку. Грибы очистить, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую.

• На сковороде разогреть растительное масло, всыпать лук, пассеровать на среднем огне 2–3 минуты, непрерывно помешивая. Добавить к луку грибы. Жарить, непрерывно помешивая, 5 минут. Снять с огня и остудить.

• Яйца очистить от скорлупы, отделить желтки. Белки мелко порубить, желтки натереть на мелкой тёрке. В миске смешать жаренные с луком грибы, яйца и майонез, посолить по вкусу. Тщательно перемешать.

• Наполнить волованы начинкой, сверху накрыть крышечкой. Украсить петрушкой и подавать.

Вологодское масло

Несолёное сладко-сливочное масло жирностью не менее 84 %, производимое на территории Вологодской области и известное благодаря особому вкусу и аромату, который получается в результате переработки свежих сливок первого сорта под воздействием высоких температур. Вологодское масло изобрёл Николай Васильевич Верещагин, старший брат художника-баталиста Василия Верещагина. Он предложил изготавливать масло из сливок, нагретых до высокой температуры, что придавало ему лёгкий ореховый привкус. Новый вид масла Верещагин назвал «парижским», чтобы подчеркнуть его «элитность», а в других странах мира его называли «петербургским», так как оно экспортировалось из России только из этого города. В октябре 2009 года под Вологдой открылся музей вологодского масла.

Вонголе (венерка)

Съедобные морские моллюски с раковиной длиной до 6 см. Основную часть вонголе добывают в Италии, в Неаполитанском заливе. В вонголе много витаминов и микроэлементов, но главное, что входящий в их состав йод не разрушается при термической обработке. Вонголе добавляют в супы, тушат с овощами и вином, готовят на гриле и даже едят сырыми. В Италии с ними готовят пасту, соусы и пиццу, а в США употребляют в свежем виде, доставая прямо из раковины.

Как выбирать

При покупке вонголе следует отбирать моллюсков только с закрытыми раковинами.

Как хранить

В свежем виде хранить не более 2 дней. Можно заморозить.

Подготовка

Свежие вонголе замочить в холодной воде на 30 минут. Замороженные обдать тёплой водой и дать ей стечь.

Паста с вонголе

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

40 шт. вонголе
10 помидоров черри
3 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 перчик чили
1 пучок петрушки
250 г пасты (например, спагетти)
5 ст. л. сухого белого вина
соль по вкусу

Калорийность: 186 ккал

• Положить вонголе в холодную воду на 10–15 минут, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры черри разрезать пополам и полить оливковым маслом. Чеснок очистить, раздавить широким ножом. Перец чили разрезать вдоль пополам, очистить от семян. Петрушку мелко нарезать.

• Пасту сварить до состояния аль денте в большом количестве подсоленной воды.

• На сковороде с оливковым маслом обжарить чеснок и перец чили в течение 1–2 минут, удалить из сковороды.

• Выложить в сковороду вонголе, обжаривать на среднем огне, пока все ракушки не раскроются (7–10 минут). Оставшиеся закрытыми ракушки выбросить.

• В сковороду с ракушками добавить помидоры черри вместе с маслом и обжаренный чеснок, влить вино. Убавить огонь до слабого и обжаривать 5 минут. Добавить петрушку, пасту, перемешать. Разложить по тарелкам и подавать.

Вонтоны

Китайское блюдо, похожее на пельмени. Готовят вонтоны на пару, варят или жарят в растительном масле. Как правило, для вонтонов продают готовое тесто, которое уже нарезано на квадраты или кружки, но можно сделать пресное тесто самостоятельно. Лепят вонтоны несколькими способами: либо плотно соединяют края листа теста, либо оставляют открытыми, придавая вонтону форму кувшинчика. Начинку для вонтонов готовят из курятины, свинины, креветок, капусты (пекинской или китайской) или грибов (шиитаки, древесных грибов). Можно приготовить и сладкие вонтоны, начинив их фруктами или ягодами.

Вонтоны жареные

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

3 филе куриной грудки
2 зубчика чеснока
1–2 пёрышка зелёного лука
1 маленькая морковь
0,5 стакана растительного масла
1 ч. л. кунжутного масла
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ч. л. лимонного сока
18 листов готового теста для вонтонов

Калорийность: 115 ккал

• Куриные грудки промыть, обсушить и очень мелко нарезать. Очистить чеснок, мелко нарезать. Зелёный лук вымыть, обсушить, мелко нарубить. Морковь нарезать очень тонкой соломкой.

• На сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла. Выложить в него чеснок, зелёный лук и морковь, обжаривать на среднем огне 1–2 минуты.

• Добавить куриные грудки. Обжаривать до готовности курицы, постоянно помешивая.

• Добавить кунжутное масло, соевый соус, сахар и лимонный сок. Всё быстро перемешать и снять с огня.

• Листы теста для вонтонов опустить по очереди в тёплую

воду, примерно на 1 минуту, и переложить на ровную поверхность. В середину каждого листа выложить 1–2 ч. ложки начинки, края собрать вверх и защипнуть.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить вонтоны небольшими порциями до золотистой корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы дать стечь лишнему маслу. Подавать горячими.

Выемки для теста

см. Формочки для теста.

Вымешивание теста

см. Тесто.

Выпечка

Общее название для хлебобулочных и кондитерских изделий, изготавливаемых методом выпекания, а также сам этот процесс. Выпечка присутствует практически во всех национальных кухнях мира и занимает в них немаловажное место. Кстати, у многих народов именно по мастерству приготовления выпечки в старину оценивалась готовность женщины вступить в брак.

Выпечку можно разделить на две большие группы: сладкую и несладкую. Сладкую выпечку употребляют в качестве десерта. Несладкая выпечка может подаваться как самостоятельное блюдо или закуска, а также как дополнение к другим кушаньям: супам, блюдам из мяса, птицы, овощей и т. п.

Для выпечки используются все виды теста *(подробнее см. Тесто)*. Употребляя выпечку, следует помнить о том, что в изделиях из теста содержится большое количество жиров и углеводов. В небольших объёмах это полезно, но опасно при переедании.

Вырезка

Наиболее ценная часть туши животного. Вырезка расположена над почками вдоль поясничных позвонков. В течение жизни животного эта мышечная ткань почти не получает физической нагрузки, поэтому сохраняет нежность при приготовлении. Наиболее ценной с диетической точки зрения вырезкой считается говяжья. Жира в вырезке гораздо меньше, чем в мясе других частей туши. Чаще всего вырезку жарят, нарезая поперёк волокон небольшими медальонами. Свиную вырезку следует готовить до температуры внутри не ниже 72 °C, иначе в ней могут сохраниться личинки паразитов. Говяжью или телячью вырезку готовят при более низкой температуре, внутри мясо может оставаться почти сырым, сохраняя свой нежный вкус.

Как выбирать

Выбирайте однородное, не волокнистое мясо без жил. Говяжья вырезка не может быть длиннее 45 см, свиная – 30 см. Для определения её свежести надавите на мясо пальцем, обёрнутым в салфетку, поверхность вырезки при этом должна быстро восстановиться, а салфетка остаться сухой. Мясо не должно иметь запаха. Цвет варьируется в пределах розовых оттенков. Красное или бурое мясо – признак старости животного, а также применения стимулирующих препаратов при его выращивании.

Как хранить

Хранить свежую вырезку в холодильнике можно не дольше 3 дней при температуре не выше 0 °С. Вырезку можно заморозить и хранить до полугода. Но следует помнить, что после разморозки вкусовые качества мяса ухудшаются, оно становится более жёстким.

Подготовка

Перед готовкой следует аккуратно срезать с вырезки все плёнки, прожилки и жир.

Стейки из свиной вырезки с винным соусом

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин + маринование

600 г свиной вырезки
0,25 ч. л. молотого чёрного перца
1 ст. л. соли
1 средняя луковица
50 г чернослива
3 ст. л. оливкового масла для жарки
Для винного соуса
1 веточка розмарина
4 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
350 мл портвейна или красного вина
2 ст. л. мёда
1,5 ст. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. соли

Калорийность: 355 ккал

• Вырезку обработать *(см. Подготовка)*, нарезать поперёк волокон кусками толщиной 1,5–2 см, натереть перцем и солью.

• Приготовить соус. Мелко нарубить иголочки розмарина, очистить и измельчить чеснок. Смешать все ингредиенты соуса, залить смесью вырезку. Оставить для маринования на 2 часа.

• Лук очистить, чернослив разрезать пополам. В сковороду налить 1 ст. ложку масла, разогреть на среднем огне, выложить мясо и обжарить его с каждой стороны по 3–5 минут. Переложить мясо на тарелку и накрыть фольгой, чтобы оно «отдохнуло».

• В сковороду, где жарилось мясо, добавить оставшееся масло,

положить лук и обжарить его до прозрачности.

• Влить маринад от мяса, положить чернослив, тушить под крышкой на слабом огне 3–4 минуты.

• Выложить стейки на подогретые тарелки, сверху разложить чернослив и полить соусом.

Телячья вырезка в сливочно-грибном соусе

На 4 порции

Время приготовления: 40 мин

150 г грибов (лисички, шампиньоны или белые)
450 г телячьей вырезки
2 средние луковицы
3–4 ст. л. растительного масла
100 мл сухого белого вина
200 мл сливок 10 % жирности
соль, мускатный орех и перец по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Грибы промыть, очистить и отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10–15 минут. Воду слить.

• Вырезку обработать *(см. Подготовка)*, нарезать кубиками по 1,5–2 см. Лук очистить и нарезать полукольцами.

• В сковороду налить 1 ст. ложку растительного масла, разогреть, выложить мясо и обжаривать, помешивая, на среднем огне 7–10 минут.

• Добавить лук, перемешать, жарить ещё 5 минут.

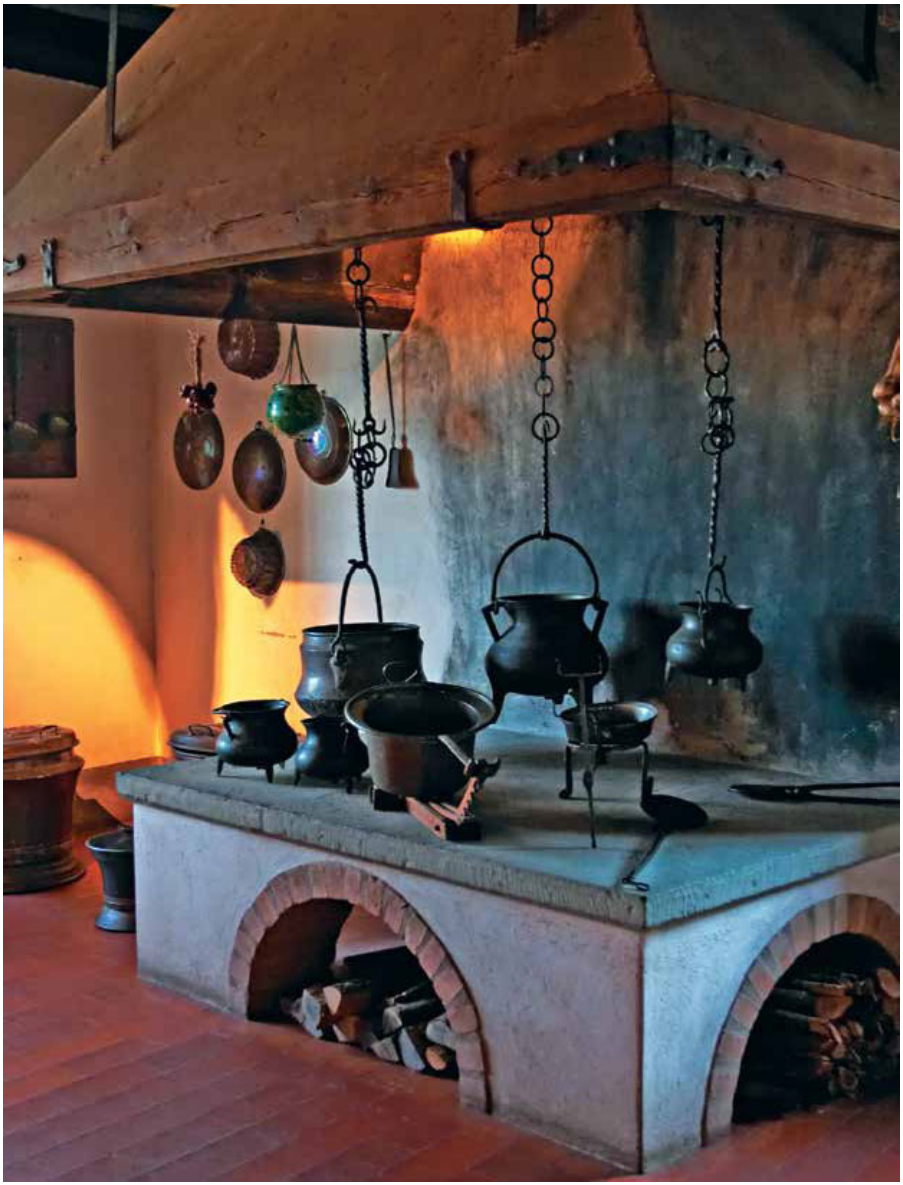
• Добавить грибы. Влить в сковороду вино, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и тушить без крышки до тех пор, пока вино не выпарится на две трети (около 10 минут).

• Убавить огонь до слабого. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, ввести сливки. Готовить ещё 2–3 минуты, пока сливки не загустеют. Добавить мускатный орех по вкусу. Подавать блюдо горячим.

Вытяжка кухонная

Устройство для очищения воздуха в помещении кухни. Обычно вытяжка располагается над плитой, так как именно там образуется пар и выделяется дым, который требуется удалить. Современная вытяжка появилась в первой половине XX века в Англии, прототипом стал раструб каминной плиты или жаровни средневекового замка. Первые вытяжки устанавливали в пабах для удаления из помещения дыма от курения.

Современные кухонные вытяжки можно разделить на три основных типа – козырьковые (плоские), встраиваемые и купольные. Козырьковые вытяжки отличаются компактностью и доступной ценой. Встраиваемые предназначены для монтажа в мебель, как правило, они более эффективны, чем плоские. Купольные вытяжки наиболее разнообразны по дизайну, могут иметь различную форму и предназначены для монтажа на потолке, стене или в углу кухни. Важно помнить, что минимальное расстояние между вытяжкой и электрической варочной поверхностью составляет 70 см, а между вытяжкой и газовой плитой – 80 см.



Старинная кухонная вытяжка

Вьетбургер (Бань Ми)

Чрезвычайно популярное во Вьетнаме блюдо уличной кухни, вьетнамский фастфуд. Представляет собой продолговатую булку типа французского багета с начинкой, в которую обязательно входят морковь или дайкон, острый перец, огурцы и кинза, которые дополняются приготовленной на гриле или отваренной свининой, говядиной, курицей, колбасой или рыбой. Соус для вьетбургера делается на основе майонеза с добавлением соевого соуса, соусов чили или барбекю, а также лимонного сока и сахара.

Вьетнамская кухня

Как и многие традиционные азиатские кухни, вьетнамская претерпела много заимствований, в основном из кухонь Китая, Камбоджи и Лаоса. Буддизм, пришедший из Китая, привнёс во вьетнамскую культуру вегетарианскую пищу. Также из Китая в X веке во Вьетнам пришли монгольские пастухи, которые научили вьетнамцев есть говядину. Благодаря камбоджийцам во Вьетнаме появились индийские специи и приправы. От Таиланда и Лаоса Вьетнам позаимствовал использование в приготовлении пищи ароматических трав. Свою лепту внесли в кухню Вьетнама и колонисты-французы, благодаря им здесь появились спаржа, авокадо, кукуруза, помидоры, багеты, кофе с молоком, мороженое, вино и пиво. Также европейцы научили вьетнамцев некоторым техникам приготовления пищи, например, соте.

Кофе по-вьетнамски

Вьетнамцы разделяют китайскую концепцию «пяти вкусов»: в еде должен быть обеспечен баланс солёного, сладкого, кислого, горького и острого. Самый широко используемый продукт во вьетнамской кухне – рис, его едят в отварном виде, из него делают лапшу и десерты. Самое известное блюдо вьетнамской кухни, популярное во всём мире – жареные рулетики из рисовой бумаги со сложной составной начинкой – нем.

Особое внимание уделяется зелени, которую используют в приготовлении большинства блюд. Много во вьетнамской кухне различных супов, причём один из них – традиционный суп Фо – едят на завтрак. В приготовлении блюд практически не используются жиры. Молоко и молочные продукты во Вьетнаме не употребляют вовсе, они заменены соевыми творогом и молоком. Кстати, именно Вьетнам – родина соевого сыра тофу, европейцы стали изготавливать его на основе вьетнамского творога «доу-фу», что означает «соевые бобы».

Вьетнамцы употребляют в пищу мясо некоторых млекопитающих и рептилий, которых не едят в Европе: змей, крыс, собак, кошек, крокодилов. Часто в пищу идёт не только мясо, но и кожа, уши, шкура и зубы животных.

Овощная часть кухни схожа с европейской. Примечательно, что вьетнамцы считают основой здорового образа жизни правильное питание, и главным его принципом является

употребление во время каждой трапезы трёх обязательных компонентов: овощей, белковой пищи и лапши.

Постоянным спутников блюд во вьетнамской кухне является рыбный соус «ныок мам» или «ныок чам», который используют вместо соли.

Напитки мало отличаются от европейских: чай, кофе, сладкие морсы. Есть во Вьетнаме и свой излюбленный способ варить кофе – с помощью специального пресса и с использованием сгущённого молока.

Вьетнамские национальные десерты в основном представлены свежими или засахаренными фруктами или фруктовыми салатами, есть оригинальные, попробовать которые можно только во Вьетнаме, например, засахаренные семена лотоса или блинчики из рисовой бумаги с фруктовыми начинками.

Принимают пищу во Вьетнаме коллективно, часто из одной большой тарелки едят сразу несколько человек. Пищу готовят максимально просто и быстро. Очень распространён современный фаст-фуд – вьетбургеры.

Важнейшие блюда вьетнамской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Вьетбургер (Бань Ми) – вьетнамский сэндвич.

Гой Га – салат с курицей, китайской капустой и арахисом.

Жасминовый рис – один из традиционных гарниров.

Карп – самая популярная рыба, чаще всего готовится на пару.

Кофе по-вьетнамски – крепкий, со сгущённым молоком.

Ла Вонг – жареная рыба с кинзой, арахисом и рисовой лапшой.

Лоу – вьетнамское фондю.

Лук Лак – говядина с ананасами в сладком соусе.

Нем – блинчики из рисовой бумаги с разными начинками.

Рис с овощами и креветками – подаётся завёрнутым в омлет.

Тюнь – вьетнамские голубцы.

Фо Бо – суп с рисовой лапшой, мясом и овощами, традиционное блюдо для завтрака.

Фунчоза – «стеклянная» бобовая лапша с различными добавками.

Холодные роллы – закуска из овощей и других ингредиентов, завёрнутых в рисовую бумагу.

Вэрзэре

Пироги с капустой, традиционное блюдо молдавской кухни.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

2 стакана пшеничной муки
0,5 стакана воды
0,5 стакана растительного масла + 2 ст. л. для жарки
3 яйца
400 г свежей капусты
1 ч. л. сушёного розмарина
1 ч. л. сушёной мелиссы
2 средние луковицы
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 190 ккал

• Муку просеять в миску с высокими бортиками. Воду смешать с растительным маслом, влить в муку. Замесить гладкое тесто, накрыть салфеткой и оставить в тёплом месте на 15–20 минут.

• Сварить 2 яйца вкрутую, остудить и очистить.

• Капусту мелко нашинковать. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. В сковороде разогреть 2–3 ст. ложки растительного масла, обжарить на нём капусту с луком, охладить, посолить, поперчить, добавить розмарин и мелиссу.

• Сырое яйцо взбить. Варёные яйца мелко порубить и смешать с капустой.

• Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать квадратами 15 × 15 см. В середину каждого квадрата теста выложить приготовленную начинку. Края соединить конвертом, плотно защипать. Смазать пироги взбитым яйцом и выложить на противень.

• Выпекать пироги при 180 °C около 30 минут, до румяной корочки.

• Достать пироги из духовки, смазать сливочным маслом и подать к столу.

Вязига (визига)

Съедобная хорда осетровых рыб. Для её получения у рыбы делают небольшой разрез в позвоночнике, поддевают визигу и вытаскивают её целиком в виде длинной ленты. Хорду обмывают и просушивают в особых условиях. Из-за способа производства и редкости осетровых вязига всегда была очень дорогим продуктом. Родиной вязиги и единственным её производителем является Россия, у нас её традиционно заготавливают на рыбных промыслах Каспийского и Азовского морей.

В вязиге содержатся витамины группы А, В, С, а также РР и бета-каротин. Помимо того, химический состав вязиги осетровых богат кальцием, магнием, натрием, молибденом и фосфором.

Как выбирать

Так как вязига – редкий и очень дорогой продукт, при покупке следует обязательно обращать внимание на срок годности.

Как хранить

Хранить сушёную визигу можно не дольше 30 дней. Этот продукт не подлежит заморозке.

Подготовка

Для начинки пирогов и кулебяк сушёную вязигу следует отваривать в небольшом количестве воды около 40 минут, в процессе чего она сильно разбухает. Затем вязигу нужно охладить и мелко нарезать.

Пирог с вязигой

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

100 г вязиги
600 г филе лосося
100 г сливочного масла

3–4 отварные картофелины
1 пучок зелёного лука
1 кг дрожжевого теста
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Калорийность: 283 ккал

• Вязигу подготовить *(см. Подготовка)*. Филе лосося нарезать небольшими кусками, тщательно выбрать все косточки. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить лосось в течение 2–3 минут на сильном огне, помешивая. Посолить и поперчить, снять с огня и немного охладить.

• Отварной картофель очистить, нарезать кружочками средней толщины. Зелёный лук промыть, обсушить, нарубить.

• Тесто разделить на две части, одна должна быть немного больше. Меньшую часть раскатать, смазать сливочным маслом, выложить слоями картофель (слегка посолить и поперчить), обжаренный лосось, зелёный лук и кусочки вязиги. Сверху разложить кусочки оставшегося сливочного масла.

• От второй части теста отделить немного для украшения, отложить. Тесто раскатать, накрыть им начинку и тщательно защипать края. Тонко раскатать остаток теста и вырезать из него формочкой украшения (например, в форме рыбок). Сделать в центре пирога небольшое отверстие для выхода пара.

• Взболтать яйцо, слегка смазать поверхность пирога. Приклеить украшения, аккуратно смазать их оставшимся яйцом с помощью кисточки.

• Выпекать пирог в духовке, нагретой до 200–210 °С, около 45 минут, до румяной корочки. Перед подачей дать немного остыть.

Вяление

Разновидность холодной сушки продуктов. В процессе вяления продукт обезвоживается при температуре до 40 °C. От сушки вяление отличается незначительным участием или полным отсутствием тепла в процессе и медленным частичным высыханием. Вяленый продукт сохраняет мягкую консистенцию и эластичность. Вялят продукты, как правило, на открытом воздухе, в полуоткрытом или насквозь открытом помещении, при этом важно, чтобы продукт всё время подвергался действию ветра или сквозняка. Вялению подвергаются, как правило, сочные продукты: фрукты, овощи, мясо и рыба. Для вяления продукт подвешивают либо раскладывают на решётках с крупными ячейками.

Вяленые продукты можно есть сами по себе или использовать в приготовлении блюд, для чего мясо или рыбу вымачивают в воде, а затем тушат или варят; овощи и фрукты дополнительной подготовки не требуют. Хранить вяленые продукты следует в сухом проветриваемом помещении.

Вяление мяса

Вяленые томаты

Время приготовления: 6 часов

3–4 кг спелых помидоров среднего размера
2 ч. л. листочков орегано или тимьяна
1–2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 258 ккал

• Помидоры помыть, обсушить, разрезать пополам. Противень выстлать пергаментом. Разложить на пергаменте помидоры разрезом вверх. Посыпать орегано или тимьяном.

• Вялить помидоры в духовке 5–6 часов при температуре 40 °С, дверцу духовки оставив слегка приоткрытой. Достать противень из духовки.

• Помидоры сбрызнуть оливковым маслом и уложить в чистую стеклянную банку.

Вяленая свинина

Время приготовления: 1 час + засолка + вяление

1 кг свиной вырезки
1 кг соли крупного помола
50 г сахара

1 ст. л. молотого чёрного перца
1 ст. л. молотого красного перца
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. кайенского перца

Калорийность: 311 ккал

• Свиную вырезку вымыть и обсушить полотенцем. В отдельной посуде смешать половину соли и сахар. На дно ёмкости для засаливания выложить треть соляной смеси.

• Смешать чёрный и красный перец, натереть этой смесью мясо.

• Мясо уложить на соль, со всех сторон обсыпать оставшейся смесью соли и сахара таким образом, чтобы слой соли и сахара покрыл его полностью. Ёмкость закрыть пищевой плёнкой и убрать в холодильник на трое суток.

• На вторые сутки слить выделившуюся жидкость, досыпать сверху 500 г соли, снова убрать в холодильник на сутки.

• Мясо достать из соли, промыть в проточной воде, тщательно обсушить.

• На рабочей поверхности расстелить пищевую плёнку, насыпать смесь паприки и кайенского перца, обвалять мясо в перце со всех сторон. Каждый кусок мяса завернуть в бумагу или в хлопчатобумажную ткань. Свёрток плотно перевязать шпагатом.

• Подвесить мясо для вяления на 5–7 суток в хорошо проветриваемом месте.

Г

Гавайский тост

Закуска немецкой кухни, представляющая собой запечённый ломтик тостового хлеба, смазанного маслом, с ветчиной, кружочком свежего или консервированного ананаса и ломтиком плавленого сыра. Горячий тост иногда сверху дополнительно украшают коктейльной вишенкой.

Гавайский тост был придуман в 1955 году, впервые он появился в передаче первого немецкого шеф-повара, ведущего свое кулинарное шоу на телевидении, Клеменса Вильменрода. Рецепт был придуман на волне интереса немцев к экзотическим странам и их кулинарным традициям. Тогда же была изобретена и хорошо известная в наши дни во всем мире гавайская пицца – также с ветчиной и ананасами.

Гадазелили

Традиционное блюдо грузинской кухни, густой суп, основой которого служит имеретинский сыр. Чтобы приготовить гадазелили, сыр порциями тщательно растирают в горячем молоке.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

2 л молока
500–700 г имеретинского сыра или другого молодого несолёного сыра
1 пучок кинзы или зелёного лука
сушёная зелень (мята, базилик) по вкусу
соль по вкусу

Калорийность: 272 ккал

• Сыр нарезать крупными кусочками и залить горячим молоком. Варить 40 минут на слабом огне, пока он не станет мягким.

• Выложить кусок сыра в миску, молоко оставить на слабом огне. Поливая кусок сыра отваром из кастрюли, ложкой растереть его до полного растворения. Получившуюся смесь вылить в кастрюлю, из которой взять другую порцию отвара для растирания нового куска сыра.

• Процедуру повторять до тех пор, пока весь сыр в сочетании с молоком не превратится в однородную густую массу.

• В готовый гадазелили добавить зелень, сушёую мяту и базилик, посолить по вкусу (если необходимо).

Гадо-гадо

Традиционное блюдо малайзийской кухни, овощной салат с арахисовым соусом.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

2 средние картофелины
3 яйца
100 г стручковой фасоли (свежей или размороженной)
0,5 кочана молодой белокочанной капусты
80 г бобовых ростков
1 средний огурец
3 соевых печенья (по желанию)
соль
Для соуса
1 средняя луковица
1 ст. л. растительного масла
1 небольшой перец чили
2 ст. л. очищенного и обжаренного арахиса
200 мл кокосового молока
1 ч. л. сахара
1 ч. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Картофель отварить в мундире до готовности. Охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать дольками.

• Фасоль бланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем охладить в ледяной воде и нарезать небольшими кусочками.

• Капусту нарезать квадратиками, опустить в кипящую воду на 1 минуту, затем извлечь и охладить. Бобовые ростки залить кипятком и оставить на 5 минут. Слить воду и охладить.

• Огурец помыть, нарезать соломкой. Измельчить соевое печенье (если используется).

• Приготовить соус. Лук очистить и мелко нарезать, пассеровать его в масле 3–4 минуты, добавить к нему измельчённый перец чили и уменьшить огонь. Добавить к луку и перцу измельчённый арахис, готовить, помешивая, ещё 2–3

минуты.

• Влить в соус кокосовое молоко, проварить на слабом огне 5 минут. Добавить сахар и лимонный сок, посолить по вкусу и хорошо перемешать.

• Нарезанные ингредиенты выложить на блюдо и полить приготовленным соусом.

Газированная вода

Также «шипучка» или «газировка» – столовая или минеральная вода, насыщенная углекислым газом. Газированная вода без сахара и других добавок хорошо утоляет жажду, освежает и воспринимается как более вкусная, чем обычная вода. Некоторые виды «газировки» имеют естественное происхождение, так как отдельные источники дают минеральную воду, насыщенную газом, и уже в древности такая вода считалась целебной. Ненасыщенную газом минеральную воду газируют искусственно, чтобы сохранить её полезные свойства, так как углекислый газ – нейтральный консервант. По мнению диетологов, газированная минеральная вода полезна тем, у кого

снижено выделение желудочного сока. Использование газированной воды для приготовления настоев из лечебных трав усиливает их эффективность. Природный углекислый газ придаёт воде антибактериальные свойства.

Но углекислая кислота, особенно если она добавлена в воду искусственно, может нанести организму вред. Газированная вода противопоказана при заболеваниях желудка и кишечника, так как углекислота раздражает слизистую. Частое употребление газированной воды даже у здоровых людей может вызвать гастрит. Кроме того, углекислый газ постепенно разрушает зубную эмаль, правда, для этого нужно пить газированную воду в больших количествах.

Для придания вкуса в газированную воду могут добавляться сиропы и ароматизаторы. В сочетании с красителями и консервантами они делают сладкую газировку довольно вредным напитком, который диетологи рекомендуют полностью исключить из рациона.

Безалкогольный клубничный мохито

На 2 порции

1 пучок свежей мяты
1 лайм
8 свежих ягод клубники
2 ч. л. коричневого (тростникового) сахара
газированная вода

Калорийность: 42 ккал

• Мяту промыть, обсушить, оборвать листочки. Пару верхушек оставить для украшения, остальные листья крупно нарвать и уложить на дно двух высоких коктейльных стаканов. Выдавить в каждый стакан сок из половины лайма.

• Ягоды клубники разрезать пополам. Положить по 1 ягоде в каждый бокал, всыпать по ложечке сахара и растолочь пестиком. Затем добавить в бокалы остальную клубнику.

• Наполнить бокалы льдом и долить газированной водой. Украсить мятой и подавать.

Галактобуреко

Греческий слоёный пирог с начинкой из манной каши.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

10 листов теста фило
100 г сливочного масла
1 ч. л. сахарной пудры
щепотка молотой корицы
масло для смазывания формы

Для начинки
1 л молока
1 стакан манной крупы
3 ст. л. сахара
50 г сливочного масла
цедра 1 лимона
5 яиц
1 ст. л. ванильного сахара

Для сиропа
1 крупный лимон
2 стакана сахара
2 ст. л. светлого мёда
1 палочка корицы

Калорийность: 299 ккал

• Приготовить начинку: вскипятить молоко, затем, помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Добавить сахар и сливочное масло. Сварить густую манную кашу, снять с огня и остудить. В кашу добавить лимонную цедру, яйца и ванильный сахар, хорошо взбить миксером.

• Подготовленную форму для выпечки смазать маслом, уложить на неё лист теста таким образом, чтобы он свешивался с краёв формы. Тесто смазать маслом и положить следующий лист. Выложить так же 5–6 листов теста. Сверху залить начинкой и разровнять.

• Поверх начинки выложить оставшиеся слои теста, смазывая каждый маслом. Края нижних листов завернуть наверх, смазать маслом и накрыть форму фольгой.

• Разогреть духовку до 190 °С, выпекать пирог 35–40 минут. За 10 минут до окончания снять фольгу, чтобы верх пирога подрумянился.

• Приготовить сироп. Лимон вымыть, натереть цедру на тёрке и выжать сок. В кастрюлю влить 1 стакан воды, добавить сахар, цедру и сок лимона, мёд и корицу. Варить сироп на слабом огне 20 минут до загустения, затем снять с огня и остудить.

• Горячий пирог залить лимонным сиропом и дать ему пропитаться. Затем убрать в холодильник. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

Галангал (калган)

Корневище многолетнего травянистого растения семейства Имбирные. Исторически эту специю использовали на Востоке и в Китае, откуда она попала в Россию, а оттуда уже под названием «русский корень» – в страны Восточной Европы. На Руси ароматный корень добавляли в пряники, сбитни, а также настаивали на нём крепкий алкоголь.

Галангал необычайно полезен благодаря своему витаминно-минеральному составу. В нём содержатся дубильные вещества, фенолы, свинец, йод, крахмал, бор, алюминий, марганец, калий, ванадий, магний, кобальт, хром, никель, медь, железо, селен, цинк, стронций, сахара.

По вкусу он напоминает имбирь, но гораздо ароматнее последнего.

В кулинарии используются красноватые корневища растения, которые сохраняют цвет, даже если их разрезать. По этому признаку галангал можно легко отличить от имбиря. Калган иногда используют в качестве заменителя имбиря, но в этом случае его количество уменьшают наполовину. Специю применяют в сушёном или свежем виде, а также в виде порошка. Из готового блюда пластинки сухого калгана удаляют перед подачей на стол, поскольку прожевать их достаточно сложно. В восточной кухне галангал активно используют при приготовлении супов, овощных блюд, лапши, мяса, рыбы и птицы.

Как выбрать

Свежий корень должен быть достаточно твёрдым и иметь характерный красноватый цвет. Что же касается аромата, то он специфический, земляной, с нотками свежего кедра.

Как хранить

Если калган высушить, то хранить его можно довольно долго в плотно закрытой посуде.

Подготовка

Перед использованием корни галангала очищают от кожицы, разрезают на крупные куски толщиной 5–8 см или на тонкие пластинки – в зависимости от рецепта.

Тайский суп с курицей, грибами и галангалом

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 филе куриной грудки
120 г мелких шампиньонов
1 небольшой корень галангала (около 5 см)
2 стебля лемонграсса
1 маленький перчик чили
2,5 стакана кокосового молока
5 листьев кафрского лайма
1,5 ст. л. рыбного соуса
1 ч. л. тростникового сахара
0,5 лайма
свежая зелень (зелёный лук или кинза) для подачи

Калорийность 125 ккал

• Куриное филе нарезать небольшими кубиками. Грибы разрезать пополам. Галангал очистить и крупно нарезать. Разрезать наискосок стебли лемонграсса и перчик чили.

• Довести до кипения кокосовое молоко. Добавить галангал, лемонграсс, перец чили, листья лайма, рыбный соус и сахар. Проварить около 5 минут.

• Добавить в суп курицу и грибы. Варить 5–7 минут. В конце выжать сок из лайма, проверить, хватает ли соли и сахара. При

подаче посыпать рубленой зеленью.

Красное рыбное карри

(блюдо тайской кухни)

На 2–3 порции
Время приготовления: 40 мин

600 г филе морской рыбы
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
0,5 стакана кокосового молока
рыбный соус по вкусу
отварной рис и лайм для подачи

Для пасты карри
0,5 ст. л. кориандра
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. чёрного перца горошком
5 маленьких красных перчиков чили
1 луковица шалота
2 зубчика чеснока
2 стебля лемонграсса
3–4 см корня галангала
1 лайм
4–5 листьев кафрского лайма

Калорийность: 129 ккал

• Приготовить пасту карри. Кориандр, зиру и перец слегка прокалить на сухой сковороде. Перцы чили по желанию освободить от семян. Шалот и чеснок очистить. Стебли лемонграсса разрезать на куски. Галангал очистить. С лайма стереть цедру и выжать сок.

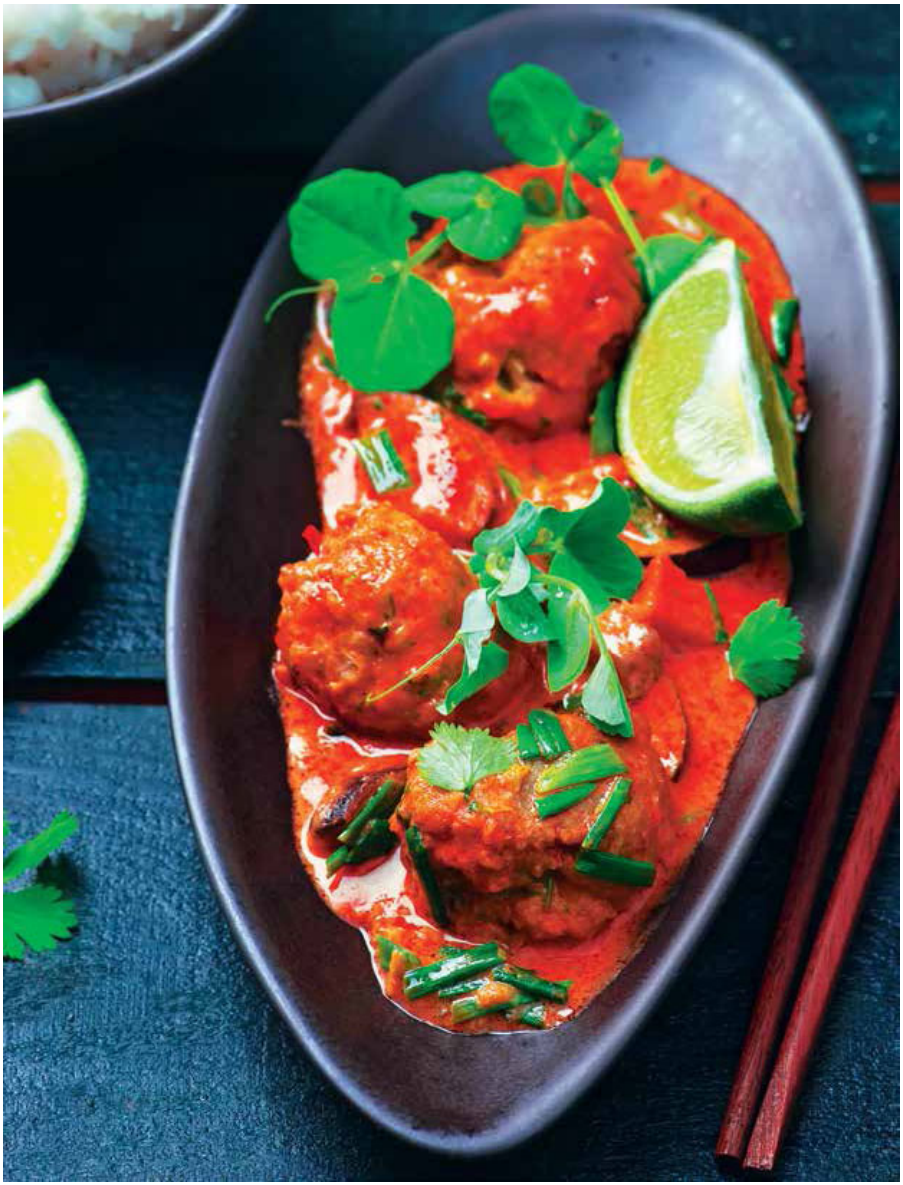
• Сложить все ингредиенты пасты в блендер и смолоть в однородную густую пасту.

• Рыбное филе освободить от косточек, крупно нарезать. Обжарить со всех сторон на хорошо разогретом растительном масле.

• Влить в сковороду с рыбой соевый соус, добавить сахар и кокосовое молоко, а также приготовленную пасту карри. Перемешать, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить около 10 минут. В конце проверить, хватает ли соли, по желанию

скорректировать вкус рыбным или соевым соусом.

• Подавать, дополнив отварным рассыпчатым рисом и дольками лайма.



Галантин

Традиционное французское блюдо, холодная закуска, название которой происходит от старофранцузского слова «желе». Для галантина используется нежирное мясо птицы, кролика, телятина, свинина или дичь. Мясо нарезают кусками или готовят фарш, добавляют специи и отваривают на пару.

Галантин из свинины с копчёной грудинкой

Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

65 г копчёной грудинки
350 г свиного филе (спинная часть)
1 ст. л. жирных сливок
1 зубчик чеснока
1 луковица
щепотка мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 173 ккал

• Копчёную грудинку порубить мелкими кубиками. Мясо помыть, обсушить, срезать плёнки и прожилки, произвольно нарезать и пропустить через мясорубку.

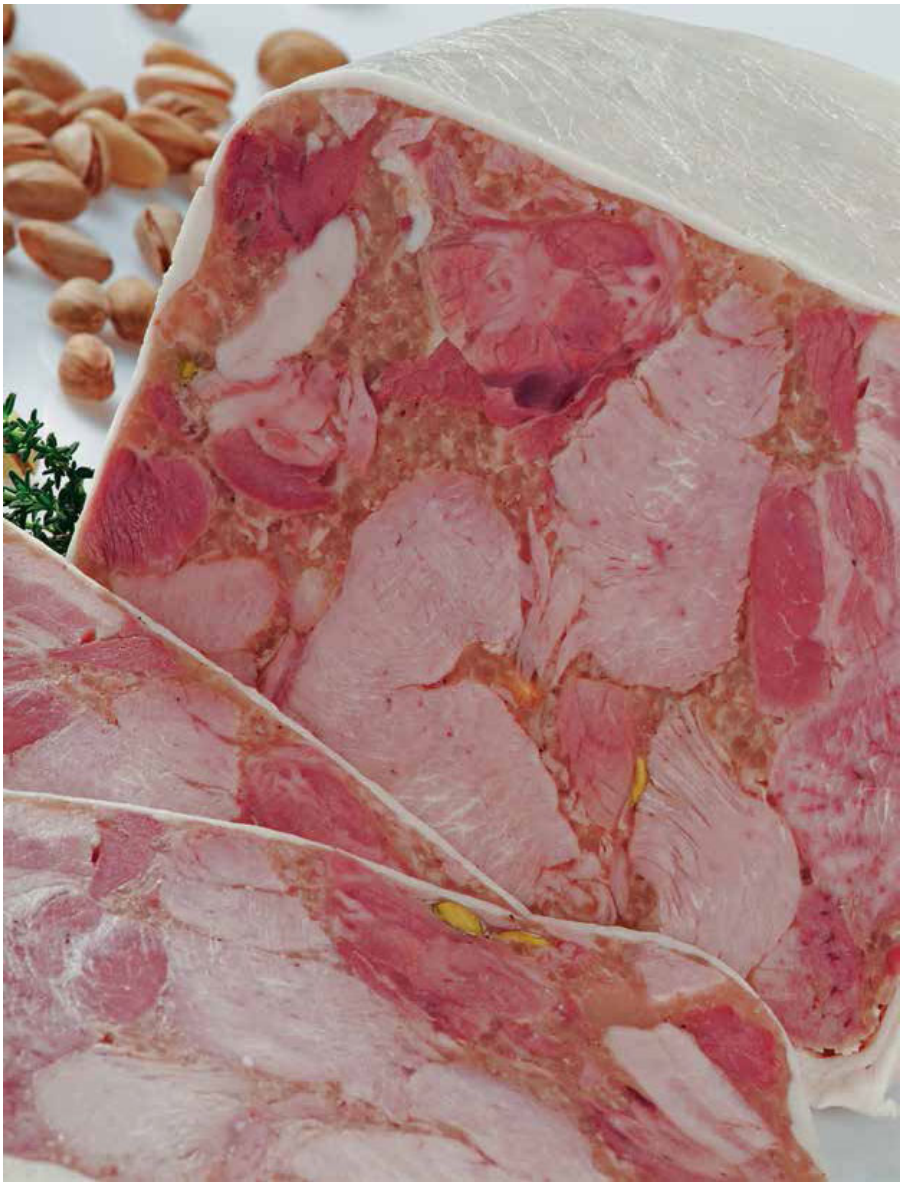
• В приготовленный фарш добавить сливки, мелко нарубленные чеснок и лук, мускатный орех, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать.

• Грудинку добавить в фарш, ещё раз хорошо перемешать и убрать в холодильник на 1 час.

• На столе расстелить пищевую плёнку в 6 слоев.

• Выложить готовый фарш на плёнку, свернуть плотным рулетом, а концы закрепить шпагатом.

• Галантин уложить в верхнюю часть пароварки и варить в течение часа на полной мощности. Затем остудить и освободить от плёнки. Подавать к столу нарезанным ломтиками.



Галета

1) Сухое печенье, отличающееся особенно длительным сроком хранения. Предполагают, что первые галеты появились в Бретани (Франция). Галета служит отличным заменителем хлеба в дальних походах и экспедициях. Отличается особенной слоистой структурой, способна быстро размокать в воде, становясь нежной и мягкой. Традиционно галетами питались французские крестьяне, поскольку качество этого продукта оставалось практически неизменным до 2 лет, поэтому запастись галетами можно было на несколько лет вперёд. Сегодня галеты подразделяют на простые, которые не содержат в своём составе жиров, и жирные. К первым можно отнести несладкие печенья и крекеры. Эти галеты обладают самым долгим сроком хранения. В составе жирных галет содержится до 18 % сливочного масла или маргарина, что значительно снижает срок их хранения: он не превышает 6 месяцев.

2) Французский открытый пирог, выпеченный не в форме, а на противне.

Пирог-галета с яблоками

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

Для теста
260 г пшеничной муки
70 г сахара
щепотка соли
120 г сливочного масла
70 мл сливок
Для начинки
1 ст. л. пшеничной муки
2 крупных яблока
1,5 с. л. сахара
1 яйцо

Калорийность 191 ккал

• Просеять муку, смешать с сахаром и солью. Добавить нарезанное кубиками холодное масло, порубить ножом в крошку. Влить сливки, замесить тесто и скатать в шар.

• Раскатать тесто на присыпанном мукой пергаменте в круг диаметром около 35 см. Присыпать по центру мукой.

• Очистить яблоки, нарезать тонкими дольками и выложить внахлёст по кругу в центр теста, на муку. Посыпать сахаром. Края теста приподнять и накрыть яблоки, оставив свободной середину.

• Выложить пирог в пергаменте на противень, охладить в течение 30 минут. Перед выпечкой смазать края теста взболтанным яйцом.

• Выпекать в духовке при 180 °С около 35 минут, до золотистого цвета корочки. Перед подачей полностью остудить.

Галки

Блюдо белорусской кухни, представляющее собой разновидность клёцек. Для приготовления галок иногда фарш добавляют непосредственно в тесто.

Бульбяные галки с мясом

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг картофеля
1 яйцо
300 г отварной говядины
1 средняя луковица
0,25 стакана растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 230 ккал

• Картофель вымыть. Половину картофеля отварить в мундире до готовности (примерно 25 минут). Затем охладить, очистить и размять в однородную массу.

• Вторую половину картофеля очистить и натереть на тёрке, смешать с отварным картофелем.

• В картофельную смесь вбить яйцо, хорошо перемешать, посолить по вкусу.

• Мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить к мясу, посолить, поперчить. Тщательно перемешать фарш.

• Сформировать лепёшки из картофеля. В середину каждой уложить фарш, защипнуть края таким образом, чтобы галки получились овальной формы.

• Разогреть на сковороде растительное масло. Обжарить галки 5 минут до готовности, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы стёк лишний жир. Подавать горячими.

Рыбные галки

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

600 г филе речной рыбы
1 луковица
1 ст. л. крахмала
0,5 стакана молока или воды

соль и перец по вкусу

Калорийность: 100 ккал

• Рыбное филе хорошо промыть и нарезать на крупные куски. Лук очистить, крупно нарезать и пропустить через мясорубку вместе с рыбой.

• В фарш добавить крахмал, соль и перец по вкусу, влить молоко или воду. Тщательно перемешать.

• Из фарша сформировать клёцки крупного размера.

• В кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. В кипящую воду выложить клёцки и варить 15–20 минут до готовности. Достать шумовкой и выложить в дуршлаг, чтобы стекла вода.

• Подавать рыбные галки можно как горячими, так и холодными.

Галушки

Национальное украинское блюдо, аналог которого можно найти во многих восточноевропейских кухнях, а также на Северном Кавказе. Представляют собой отваренные в воде кусочки теста. Украинские галушки употребляются как отдельное блюдо или могут использоваться как добавка в суп.

Галушки украинские

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

200 г пшеничной муки
50 мл воды
50 г сливочного масла
1 яйцо
0,5 ч. л. соли
масло для жарки
сметана или шкварки для подачи

Калорийность: 229 ккал

• Просеять муку, сделать в ней углубление, влить туда воду и растопленное сливочное масло.

• Яйцо взбить с солью и добавить смесь в муку. Замесить крутое тесто. Оно должно получиться гладким и плотным.

• Раскатать тесто ровным слоем толщиной 0,5 см. Нарезать на кусочки произвольной формы.

• Налить в кастрюлю воды и довести до кипения. В кипящую воду опустить галушки и варить в течение 10 минут.

• Готовые галушки достать с помощью шумовки, переложить на сито и дать стечь воде.

• На сковороде разогреть масло, высыпать в неё галушки и слегка обжарить.

• Подавать со сметаной или поджаренным свиным салом.

Галушки с говядиной

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

3–4 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
1 чёрствая белая булочка
600 г говяжьего филе

2 ст. л. рубленой петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 254 ккал

• Размягчить сливочное масло, добавить в него яйцо и взбить вилкой.

• У булочки удалить корки, натереть её на тёрке, добавить в яично-масляную смесь.

• Мясо хорошо промыть, удалить сухожилия, пропустить через мясорубку дважды.

• Добавить в фарш масляную смесь, посолить, поперчить, добавить петрушку и взбить до консистенции лёгкого суфле.

• В кастрюле вскипятить воду, добавив немного соли. Фарш набирать столовой ложкой и опускать его в кипящую воду. Варить каждую галушку в течение 10–15 минут после всплытия. Извлечь шумовкой и подавать к столу горячими.

Гамбо (гумбо)

Блюдо американской кухни, которое традиционно готовят в штате Луизиана. Луизианское гамбо представляет собой разновидность густого супа или рагу, в состав которого входят овощи и мясо. Для придания блюду нужной консистенции может использоваться смесь, приготовленная из муки и сала.

Гамбо со свининой

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 ст. л. растительного масла
600 г свинины (филе)
1 морковь
1 небольшая луковица
1 жёлтый перец среднего размера
2 стебля сельдерея
1 зубчик чеснока
щепотка кайенского или острого красного перца
1 ч. л. молотой паприки
2 ст. л. пшеничной муки
300 мл куриного бульона
2 ст. л. томатной пасты
400 г помидоров
2 банки консервированной фасоли
0,75 стакана зелёного горошка
горсть стручков бамии (свежей или размороженной)
соль по вкусу

Калорийность: 186 ккал

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить нарезанную кубиками свинину и обжарить, переворачивая, в течение 6–8 минут. Переложить мясо на тарелку.

• Морковь очистить и нарезать кружочками. Мелко нарезать очищенные лук, перец, сельдерей и чеснок, выложить все овощи в ту же сковороду, где жарилась свинина. Поджарить до мягкости лука.

• Добавить в овощи кайенский перец, паприку и муку. Перемешать и готовить в течение 1 минуты, затем добавить

куриный бульон, томатную пасту и нарезанные кубиками помидоры. Убавить огонь до минимума и тушить 5 минут.

• Положить фасоль, перемешать и готовить 5 минут, затем добавить свинину, бамию и горошек. Готовить ещё 8 минут. Подавать гамбо горячим.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.